自由的风声

聊天记录 3

2020.11

目录

2020-11-07 不断决定去做释放 1
2020-11-07 在接触到分离感时发生了两件突破物质法则的事 1
2020-11-07 引导释放卡住 3
2020-11-08 情绪表格是个辅助 4
2020-11-08 释放法可以做到所有那些功效 5
2020-11-08 发明释放法基于对感受的理解 5
2020-11-10 要利用表达来释放 5
2020-11-10 不敢想可能是在万念俱灰到恐惧的状态 6
2020-11-10 表达是释放的开始，不是用表达替代释放 8
2020-11-10 “带觉知的表达”其实隐含了一种压抑 12
2020-11-10 你释放最上面的，才能看到下面的 14
2020-11-12 身体感受不需要释放，释放你对它的情绪 15
2020-11-12 你活在想要里，就像鱼儿活在水里 16
2020-11-13 最觉察到最表面的是想要改变它，那你就释放想要控制 17
2020-11-13 减肥 18
2020-11-13 性欲属于控制还是认可 20
2020-11-14 体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的? 21
2020-11-14 风谈道德经 25
2020-11-14 释放法是个简单的方法，容易掌握，很容易受益 27
2020-11-16 只有在尤迦南达留下的机构里才能学到克利亚瑜伽呼吸 28
2020-11-17 三个结解释 29
2020-11-17 通过释放考成功一次，你就会去做释放 32
2020-11-17 “世界中有快乐”时，会下意识去寻找快乐 33
2020-11-17 如果是一个伤害他人的目标，在释放中，它会被矫正 34
2020-11-17 对第六步的重视让我真正步入了持续释放 35
2020-11-17 逃避时，你只要注意到你在逃避，下一个释放的决定。释放你对感受的想要改变 37

2020-11-18 释放法的情绪释放跟很多心理治疗和其它修行方法到底有什么不一样呢？.... 38
2020-11-18 释放想要控制，控制感就会自然显现 40
2020-11-19 情绪是如何形成的？ 40
2020-11-19 释放无聊还是释放万念俱灰呢？ 41
2020-11-19 停留是万念俱灰，用力是恐惧 42
2020-11-20 每一个发明方法的大师都是从三摩地中获 43
2020-11-20 怎么突然确证六步骤的？ 45
2020-11-20 风与天成 — 风现在的状态怎样呢？ 47
2020-11-20 风与天成 — 如何可以更快速地走向自由？ 48
2020-11-20 风与天成 — 风是如何真正做到达成第一步的？ 48
2020-11-22 风学释放法的经历体验 49
2020-11-24 风与天成 — 吉万穆克塔 64
2020-11-25 如何释放怕冷？ 69
2020-11-25 瑜伽体系介绍 70
2020-11-26 觉得必须通过行动是一个限制 75
2020-11-26 风与天成 — 如何突破卡住的程序的？ 76
2020-11-26 风与天成 — 再谈克里亚瑜伽 81
2020-11-26 风与天成 — 无畏是 50%自私，50%无私..... 86
2020-11-26 风与天成 — 通过释放，有能力改变身体 90
2020-11-26 风与天成 — 跟他学的人越多越证明不是大师 93
2020-11-26 预流，就是「涅比卡帕」三摩地 95
2020-11-26 人类的黑夜对觉悟者是白天 96
2020-11-27 保持在“觉知”中接纳一切时，实际上已经停止了释放，两种三摩地解释.... 96
2020-11-27 关于身体方面的建议与合一经验和自由的区别是什么？ 101
2020-11-27 如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉，底下的感受就出来了..... 102
2020-11-28 风与天成 — 释放法会直接达到 「涅比卡帕」三摩地 102
2020-11-28 第一步是通过不断确认快乐的来源 105
2020-11-28 风与天成 — the source of intelligence 105

2020-11-28 「涅比卡帕」三摩地不会退转 106
2020-11-28 持续释放与卡住 107
2020-11-28 风与天成 — 「涅比卡帕」三摩地的实际性经验 107
2020-11-28 风与天成 — 如何可以快速经验性地达成第一步？ 108
2020-11-28 瑜伽八支会经历外在控制和内在控制的阶段 108

2020-11-07 不断决定去做释放

风 2020-12-07 10:25:22

如果你把释放变成习惯了，会觉得压抑才是需要努力的事

风 2020-12-07 10:25:42

在此之前不断决定去做释放就行了

2020-11-07 在接触到分离感时发生了两件突破物质法则的事

风 2020-11-07 17:12:28

现在的状况是这样的
对死亡的恐惧会不断被发展出来
如果我执着于像以前那样生活
那么我会不断发展出对死亡的恐惧
我必须认同每一个人，每一个东西

伯利恒之星 2020-11-07 17:15:04

无法回到过去了
无法再回去了
只能一鼓作气走到终点
我每次停止都会痛苦

风 2020-11-07 17:16:27

我猜想是这样的

伯利恒之星 2020-11-07 17:16:32

也越来越多地体验到死亡的恐惧

风 2020-11-07 17:16:47

我发生了两件突破物质法则的事
都是在我接触到分离感时发生的
所谓分离感，我描述得更具体一些
就是那种认同某个有限的东西为我的感觉

风 2020-11-07 17:17:38

sense of limited ego

伯利恒之星 2020-11-07 17:17:56

不自然的感觉
越来越觉得做个小我不自然了

风 2020-11-07 17:20:07

这种经验还是很让人喜悦的

伯利恒之星 2020-11-07 17:20:16

说说那两件事吧（

风 2020-11-07 17:20:29

一件我刚刚和你说过了
另一件就是我有一天在窗边看着落日释放

风 2020-11-07 17:21:09
突然晚霞非常艳丽
风 2020-11-07 17:21:33
但是当时我的注意力不在上面
我感到有些遗憾
然后觉察到这是想要控制，立即释放
然后，我产生了一个念头，我想要再看一次
这时候太阳突然往回移动了一点，我感觉整个世界都在倒带
伯利恒之星 2020-11-07 17:22:48
回放
风 2020-11-07 17:22:53
它回到了刚才的状况，那个晚霞又出现了，就像梦境一般
风 2020-11-07 17:23:13
我后来反应过来，这难道是时间回拨了？
像这种经验我不适合分享给很多人，
如果你有类似经验，可能可以理解
风 2020-11-07 17:24:14
我和我朋友说，他虽然不觉得我会说谎，但他觉得我是不是没睡好，糊涂了
伯利恒之星 2020-11-07 17:24:24
哈哈哈，说出来他们就把你当神了
哈哈哈哈，这也有可能
现在你觉得自己还需要多长时间
风 2020-11-07 17:27:28
我感到那个对死亡的恐惧和分离感一直相伴在里面
风 2020-11-07 17:27:34
我觉得我处理掉它就结束了
但是这一部分总是会停下来
怎么说呢，虽然还有一个身体，但是这种平静和安宁已经让人非常不愿意前行了
风 2020-11-07 17:29:05
不过，这两件事倒是给了我一些不想成为这具身体的动力
伯利恒之星 2020-11-07 17:29:15
我相信你不会停止的
Be beingness only
这个才是最理想的状态
风 2020-11-07 17:29:56
嗯，我必须得走完
不能再犯这个错误了
不想再回去了
伯利恒之星 2020-11-07 17:30:46
我没有经历到这个 beingness,但我非常想体验
风 2020-11-07 17:30:54
我昨天回顾了一下我的人生，天呐，以前我都过着什么样的地狱般的生活
伯利恒之星 2020-11-07 17:31:46

我现在也已经开始觉得了
我觉得以前都不叫活着

风 2020-11-07 17:33:07

我想要 omniscience, omnipotent, omnipresent
全知全能全在
尤其是全知，我一生对知识的渴求真的很强烈

伯利恒之星 2020-11-07 17:33:34

绝不接受次等的
我也是，我想知道一切，不需要思考

风 2020-11-07 17:34:31

然后，我以前最想要的超能力就是瞬间移动

风 2020-11-07 17:34:46

一个念头想去哪就去哪

伯利恒之星 2020-11-07 17:35:20

其实都不用移动，你已经在那里了

风 2020-11-07 17:35:26

这样一想，不成为一具身体的动力就有了
全知全能全在，那是什么感觉
真想体验一下

伯利恒之星 2020-11-07 17:36:29

绝对值得
什么都不愿意换

风 2020-11-07 17:38:32

释放、释放，加油

伯利恒之星 2020-11-07 17:39:08

其他一切都不重要了，尤其是怕死
加油

风 2020-11-07 17:39:41

六步骤一定会带我们到终点的
不要拖延它

伯利恒之星 2020-11-07 17:40:10

嗯嗯
要做一个最聪明的人

2020-11-07 引导释放卡住

风 2020-11-07 18:10:18

你能放下对它的想要控制吗？

D 2020-11-07 18:10:20

卡住了

风 2020-11-07 18:10:25

你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

D 2020-11-07 18:10:30

想要自由

风 2020-11-07 18:10:36

现在你能看到这个想要控制吗？

它离开了吗？

D 2020-11-07 18:10:40

离开了

风 2020-11-07 18:10:50

这个示范的就是第一步的用法

六步骤第一步

如果你卡住了就用第五步

如果你不愿意释放，就用第一步

2020-11-08 情绪表格是个辅助

我是无限 2020-11-08 00:38:15

你觉得直接用情绪表格去找感受更好还是直接去感受此刻的感受更好？@风

风 2020-11-08 00:38:26

情绪表格是个辅助

一开始用情绪表格对新人是一个帮助

因为一般人确实很少接触自己的情绪

一直压抑着

把有情绪当成没情绪

我是无限 2020-11-08 00:38:40

对

原力 2020-11-08 00:38:55

以为自己很高呢

我是无限 2020-11-08 00:38:59

[憨笑][憨笑][憨笑]

风 2020-11-08 00:39:26

那么当别人问我，我没情绪怎么办，我会这样问"你感觉怎么样呢？"

他说“感觉没意思”

然后我说，你找找“没意思”在情绪表的哪里

一看，万念俱灰

我是无限 2020-11-08 00:39:41

[憨笑]

风 2020-11-08 00:39:40

然后，再感受一下看看

他就能接触到自己的情绪了

情绪表是一个很好的辅助

我是无限 2020-11-08 00:39:49

早知道是这个方法就不会吃了这么久的苦了　　太简单了

2020-11-08 释放法可以做到所有那些功效

风 2020-11-08 15:26:15

每一次释放，你没感觉到整个身心系统都镇静下来了吗？
释放法可以做到所有那些功效

我是无限 2020-11-08_15:26:30

没有……我难道还是用的假的释放法吗[捂脸]

风 2020-11-08 15:26:39

愉悦啊

首先是呼吸系统，会自然变得绵长通常
这是在释放之后的体验
然后心灵上安静下来的同时，整个身体会放松下来
精力会流动
持续释放到后面，每一次释放都会给你提供一个很充沛的精力
第六步就是你每次释放都会更愉悦

字面意思

2020-11-08 发明释放法基于对感受的理解

风 2020-11-08_18:13:16

不过莱斯特说他发明这个方法不是在理智性的头脑中（reasoning mind），而是基于对感受的理解（understanding the feelings）
他说，我没有办法解释给你一个橘子是什么味道，如果我给你一个橘子让你去吃，你就会知道所以这需要是体验式的（experiential）
然后，第一原则是，**不要相信如何事，直到你证明给自己**（believe nothing until you prove it to yourself）

2020-11-10 要利用表达来释放

风 2020-11-10 09:29:11

我也是听 about releasing 突然想到的
我自己有这个经验
但是没有强调过
但我发现莱斯特强调过
在 the way 里他强调过你们要利用表达来释放

我是无限 2020-11-10 09:29:30

有这个经验，但是很容易忽略过去，就像我一样，我虽然也有了一些体验，但是不知道是这样用的。不会举一反三，不会去彻底搞明白。但是这个却太重要了

风 2020-11-10 09:29:50

在 beingness 里面他强调过你要先接受吸烟这件事，然后就很容易释放

我是无限 2020-11-10 09:30:04

因为平时大家都是强烈的压抑着表达
并且在平常的认识中就认为表达不是释放，就会让自己不去表达
从来没有哪个地方说过表达是释放的第一步

风 2020-11-10 09:30:31

这是一种心智冲突

如果你万念俱灰、不想动弹，但是你却逼迫自己去起床、去行动，你把万念俱灰压抑着不让它表达出来

你把能量都用来压抑感受了

2020-11-10 不敢想可能是在万念俱灰到恐惧的状态

风 2020-11-10 10:13:09

如果你说的“曲折”是让你感受到困扰的话，那不会有

如果你完全释放了，事情会完美发生

不会给你产生困扰

那种“曲折”是你在这件事上释放不完全的结果

jing.jing 2020-11-10 10:13:37

@风意思是不会马上发生，会有一点难度地发生

风 2020-11-10 10:13:53

那就没有释放完

你没有把对这件事的所有感受释放到无畏以上

风 2020-11-10 10:14:18

如果你释放到了，你不会感受到挫折

jing.jing 2020-11-10 10:1:0

@风无畏以上的情绪就能没有任何难度地发生了吗？

风 2020-11-10 10:15:28

是的

如果你没有潜藏的负面情绪在里面，就不会有难度

无畏是你能随时做出毫不费力的举动，去行动，达成你的目标

这里面没有纠结和阻力

接纳是事情会自然完美的发生，你甚至不

需要去行动

平静是你感觉时间寂止，事情来来去去，

都不影响你的状态

jing.jing 2020-11-10 10:17:14

@风那对于目标释放来说，释放到无畏以上就可以了吧？

风 2020-11-10 10:17:20

波澜不惊是莱斯特说的顶点，超越死亡的恐惧，没有任何事物能打搅到你

你要释放到实现为止

释放到事情掉落到你面前

jing.jing 2020-11-10 10:18:01

您刚才说无畏以上一定能没有难度地发生了

风 2020-11-10 10:18:05

因为你很可能有一些压抑的情绪，你自己不去看它

所以如果外在没有实现，你就要不断释放

直到外在实现为止

莱斯特说是可能的
但你不要相信他，自己去验证看看

我是无限 2020-11-10 10:19:18

不敢想就是不敢表达

风 2020-11-10 10:19:38

也不是
不敢想可能是在万念俱灰到恐惧的状态
如果你非要逼自己去想，反而是压抑
释放时会困倦一般是你想要逃避你的感受

风 2020-11-10 10:26:48

很简单，允许自己睡觉

风 2020-11-10 10:26:55

睡醒了再释放

风 2020-11-10 10:27:00

这样你会睡得越来越少
10:29:47
没什么明显情绪的时候

风 2020-11-10 10:29:48

你不可能没有情绪

刘若刚（闰土） 2020-11-10 10:29:51

@风 按照表格，开始的时候其实只需要释放想被认同，想控制就行，这两方面到一定程度，在向上延伸

风 2020-11-10 10:29:57

那就是不明显的情绪
vague feeling
不是，释放想要控制和认同是进阶
原始释放法课程
看 92 年释放法的第一课和第五课
就是说其实随时随地都有情绪的，只是模糊的
开始释放“想要”之后，先释放想要控制和认同
然后释放驱动想要控制和认同的想要安全

jing.jing 2020-11-10 10:33:12

@风 风老师，您有没有过释放到情绪主基调是愤怒的时候？

风 2020-11-10 10:33:33

有啊，都释放过
所有基调都经历过

jing.jing 2020-11-10 10:34:30

@风您两年前就开始用原始释放法了，那时为什么不像这次一样效果好呢？

风 2020-11-10 10:35:11

我两年前效果也很好，停下来了半年
那次是持续释放了一个星期

我是无限 2020-11-10 10:35:26

对了，一直有个问题没问，你说在群里翻译资料的时候，对过去的一些盲点更加

清晰了，是指的什么@风

风 2020-11-10 10:36:00

对第一步和第二步的了解

以前我大概有两个想法

一个是第一步和第二步是“束之高阁”的东西，就是初学者不要去考虑

另一个是第一步和第二步必须做到，否则很难释放

我以前一直在纠结这两个哪个是对的

往往你表达了懒惰之后，就可以释放了

你可以试试

你允许自己不释放，反而会不带抗拒地自

发去做释放

也不是允许自己不释放，而是允许自己懒于释放

风 2020-11-10 10:38:23

重点是让这个懒的状态浮现出来

2020-11-10 表达是释放的开始，不是用表达替代释放

风 2020-11-10 10:56:10

莱斯特说表达是释放的开始

不是用表达替代释放

在焉 2020-11-10 10:56:15

表达不能代替释放

风 2020-11-10 10:56:25

let the things come out

我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地把每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你们的表达去释放。

“在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。”

温习一下 the way

在焉 2020-11-10 10:56:38

表达是情绪的上浮

而不是表达在别人那里

这个是理论上

但实践中常常表达在别人那里[捂脸]

表达在别人那里可以使用技巧，比如仅仅告诉别人我现在的感受，而不是打回去

[捂脸]

风 2020-11-10 10:57:00

他不是说你在哪里都要表达

在焉 2020-11-10 10:57:08

压抑不压抑，只是内在是否压抑，而不是有没有外在动作

风 2020-11-10 10:57:24

课程里面有一个表格

【图片】

写下你在哪里压抑，你在哪里表达

然后释放你的情绪

上面大家讨论的有些乱，我稍微总结一下吧

会把“带觉察”和“不带觉察”引入这里面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式

第一种最糟糕，叫压抑

第二种稍微好一点，叫逃避

第三种是释放的开始，叫表达

而我们要做的是第四种，叫释放

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

不要引入觉知的观念，因为有时候这种“带觉知的表达”其实隐含了一种压抑

理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知

但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导

莱斯特的意思很简单

你要允许自己表达，然后你就可以释放了

允许自己表达不代表你要把表达做完

比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它

现在你允许自己表达

可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了

你刚想发火，你就发现自己释放了

你不用把表达做完

是的，经常这样

在焉 2020-11-10 10:58:18

可以理解

当不压抑的时候，人是自由的

可以选择仅仅释放，或者选择一个表达方式给别人。

而压抑的时候，人是不自由的，或许更加愤怒，只是没有发出来，或许发出来也是扭曲的

风 2020-11-10 10:58:25

嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放
其实如果大家真的实践过，会发现这一点
你可能会表达一点点
然后马上就能释放了
如果不允许表达，可能一直释放不了

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争

这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了
真正释放过的人会有这个经验
不一定会表达完的
有时候你摩拳擦掌准备吵架，突然那个感觉出来了，被释放了，离开了
然后你就不想吵架了

在焉 2020-11-10 10:58:50

仅仅是不压抑就行

风 2020-11-10 10:59:13

欲望的话，基本上是觉察到马上就能被释放了

standligt 2020-11-10 10:58:26

还有，很多教导说，一切都在当下完美，那这样体悟到的人从哪个方面升起“想要”的欲望呢？

风 2020-11-10 10:59:33

有两种可能
一种是把沉重的情绪压抑在了很深处
另一种是真的清空了潜意识，达到了接纳的情绪层级，会感到一切完美
你会想要待在这里，维持这个感觉
而这是一个想要控制
如果你释放了想要控制，就会持续往上走
释放不会停下来
直到到达终点
莱斯特说的终点是全知、全能、全在
清空了所有心智，剩下的就是无限存在

standligt 2020-11-10 10:59:50

因为，你无法想象一个所有都觉悟了的世界啊。那个世界再没有矛盾？再没有故事了？

风 2020-11-10 10:59:00

这个，我们不需要想象
如果你不相信开悟，至少能体验到释放可以让你的生活更好
每个人对它有不同程度的运用

standligt 2020-11-10 10:59:10

@风 我以前读过拜伦凯蒂的书，她的教导好像祛除了所有神秘性，也不说什么心想事成，只是说一切都是头脑故事而已，你不相信就开悟了。相信就执迷了。

风 2020-11-10 11:00:08

那是其他的教导

莱斯特不建议学生把其他人的教导引入他的教导中

包括自我了悟联谊会的

尤迦南达是莱斯特认证的觉者

standligt 2020-11-10 11:01:09

莱斯特的教导有一种神秘性，这部分我觉得很难接受

风 2020-11-10 11:01:21

那你的感觉可能和我不一样，我觉得莱斯特是最不神秘的

他剔除了几乎所有宗教的神秘元素

而且他说“不要相信我”

自己去验证看看

standligt 2020-11-10 11:01:36

这个验证是无法科学界定的。@风 比如,昨天京东有个领图书卷,我想要领一个，我释放，但没有成功领到，那这是我释放不成功还是释放不起作用？

风 2020-11-10 11:01:50

你有没有按照要求释放掉对它的所有感受呢？

standligt 2020-11-10 11:01:55

如果没有成功，那就是我没有释放好，如果成功了，那就是我释放好了。这可不是科学。

风 2020-11-10 11:02:06

subjective science

不过释放法好在你不用相信

你做到多少，确认多少就好

既然他不要你相信，那你就不要相信就好

不相信并不影响你释放

standligt 2020-11-10 11:02:14

也就是说不相信，可以释放好？但如何释放好，却没有任何自己之外的标准性。所以很难说是一种科学。

风 2020-11-10 11:02:26

不是客观的科学，是主观的科学，只是你可以科学化

至少他说了你可以不相信，释放也能有效果

他没有灌输给你一套信念系统

他没有和你说“你必须先相信才能释放”

释放是一种技巧

你在任何情况下可以去用

验证是自行发生的

你没有必要靠头脑去脑补

你可以不保持这个信念，也能释放

莱斯特没有说你需要相信这一点，才能释放

风 2020-11-10 11:02:40

是的，他说你随着释放会知道

他没说你必须先相信他说的话才能做释放

释放只是一个技巧，他告诉你这个技巧可能带给你什么

你不必相信，也可以做

你做到了，那就是“知道”了，那你不用相信了

Standligt 2020-11-10 11:02:48

我明白你的意思了。意思是说这个做体操一样，你不必相信，只是去做，身体也会好点

2020-11-10 “带觉知的表达”其实隐含了一种压抑

在焉 2020-11-10 11:00:01

@风 当愤怒的时候，转向内，不压抑这个能量，而是体验自己愤怒能量，释放掉。不就行了吗？

向外的对别人的表达是一个故有的习惯，这个时候是被情绪操纵的，也是失去觉察的。

风 2020-11-10 11:00:34

我知道你的意思

在内观里面，他们是这么教导的

在焉 2020-11-10 11:00:50

莱斯特说对自己负百分之百的责任

风 2020-11-10 11:01:02

莱斯特说表达是释放的开始

不是用表达替代释放

let the things come out

我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地把每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你们的表达去释放。

“在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。”

温习一下 the way

他不是说你在哪里都要表达

以琳 2020-11-10 11:01:30

愤怒可以用出来写来释放吗？实在是不想骂人@风

时代万物互联 2020-11-10 11:01:46

所以，这个表达是我们理解的那个表达吗

伯利恒之星 2020-11-10 11:02:11

哈哈哈，这段话很棒

风 2020-11-10 11:02:41

是的

课程里面有一个表格

写下你在哪里压抑，你在哪里表达

然后释放你的情绪

风 2020-11-10 11:02:51

上面大家讨论的有些乱，我稍微总结一下吧

首先，我知道很多人学过一些其他教导里的知识

会把“带觉察”和“不带觉察”引入这里面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式

第一种最糟糕，叫压抑

第二种稍微好一点，叫逃避

第三种是释放的开始，叫表达

而我们要做的是第四种，叫释放

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

不要引入觉知的观念，因为有时候这种**“带觉知的表达”其实隐含了一种压抑**

理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知

但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导

莱斯特的意思很简单

你要允许自己表达，然后你就可以释放了

允许自己表达不代表你要把表达做完

比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它

现在你允许自己表达

可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了

你刚想发火，你就发现自己释放了

你不用把表达做完

时代万物互联 2020-11-10 11:03:10

刚发火就释放了？

风 2020-11-10 11:03:18

是的，经常这样

在焉 2020-11-10 11:03:30

可以理解

当不压抑的时候，人是自由的

可以选择仅仅释放，或者选择一个表达方式给别人。

而压抑的时候，人是不自由的，或许更加愤怒，只是没有发出来，或许发出来也是扭曲的

风 2020-11-10 11:03:49

嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放

其实如果大家真的实践过，会发现这一点

你可能会表达一点点

然后马上就能释放了

如果不允许表达，可能一直释放不了

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争

这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了

我是无限 2020-11-10 11:04:05

@在焉 你必须表达完，否则头脑容易骗自己。在允许的情况下

风 2020-11-10 11:04:19

真正释放过的人会有这个经验

不一定会表达完的

有时候你摩拳擦掌准备吵架，突然那个感觉出来了，被释放了，离开了

然后你就不想吵架了

在焉 2020-11-10 11:04:26

仅仅是不压抑就行

2020-11-10 你释放最上面的，才能看到下面的

风 2020-11-10 14:15:13

你释放最上面的，才能看到下面的

我是无限 2020-11-10 14:15:20

是的

这个想要逃避之前我没有觉察到,但是它就在我这里,呼之欲出,一说就发现了,太明显的感受了

我想要逃避，我觉得我做不到，承受不了。

不是你想要这个世界，是这个世界想要你一@风

这个逃避一直在这里，一感受到，它就非常清晰，就没了，如释重负。我觉得非常傻，留着这个逃避，但是自己却没有发现

一下子太清晰了，力量回来了

卡了我太久了

2020-11-12 情绪表格能够帮你接触到自己的情绪

葉閔珍 Jamie 2020-11-12 06:00:11

我妈老是去找又便宜又好的，我就这么说她又不是没钱，为啥要这么辛苦折腾自己 @风 我这样如何转变？

风 2020-11-12 06:01:08

释放不就行了？

释放你的感受

葉閔珍 Jamie 2020-11-12 06:02:41

好的

风 2020-11-12 06:02:54

跟着视频做就好了

你越简单地去做，收益就越大

每一项工具都很有用

葉閔珍 Jamie 2020-11-12 06:03:47

好的，先把本子准备起来

风 2020-11-12 06:04:25

情绪表格能够帮你接触到自己的情绪
否则很多日常中压抑太久的情绪你会忽略
因为太习惯了，成为了背景
因此你不去看那些情绪
但它一直在那儿
在情绪表上找到它，可以让你迅速察觉到那个情绪

2020-11-12 身体感受不需要释放，释放你对它的情绪

风 2020-11-12 07:56:23

关于想要的问题，课程后面是 feel the wants,从想要到想要
第五课是刚开始学习释放欲望，因此让你从感受当下的感受开始
不过，如果你真的去感受欲望，它实际上也发生在你的感受中心
只不过你不用特意去那个部位寻找它

我是无限 2020-11-12 08:01:16

我是因为过去把轻微的想要误以为是头脑念头了，没有认出来导致无法释放

风 2020-11-12 08:05:20

你实际上可以“感受”到你的想要的
不止是个念头
念头太浅表了

刘若刚 2020-11-12 08:06:50

颈椎和肋骨有酸麻感，这个怎么持续释放？@风
身体感受不需要释放，释放你对它的情绪

风 2020-11-12 08:08:14

它会随着你的情绪被释放而自行消散
你不需要特意关注身体的感受

山石 2020-11-12 08:11:21

@风请问，做了一件事，情绪很好。
或者来了一个朋友，很开心，这种好的情绪用释放吗？

风 2020-11-12 08:11:45

好的情绪当然可以释放
课程也引导你这样做
释放了之后你会感觉更好

山石 2020-11-12 08:12:33

@风那是不是可以说一天 24 小时随时感受自己的情绪随时来释放，无论是好的坏的，不好不坏的

风 2020-11-12 08:12:34

嗯，首先，每一次释放你都会感觉更好
其次，你把挡在上面的好情绪释放了，底下压抑着的沉重的情绪才会浮现上来

风 2020-11-12 08:13:23

如果你用好情绪覆盖着，你就会拒绝去看更深的东西

静待花开 2020-11-12 08:14:13

从心里感到卑微，觉得别人瞧不起自己，这该怎么释放呢？

风 2020-11-12 08:14:47

你学会了释放流程吗？

静待花开 2020-11-12 08:15:22

没有呢，刚刚了解一点点

风 2020-11-12 08:15:27

可以从第一课开始学起，任何感受都可以释放

静待花开 2020-11-12 08:15:40

哦哦，谢谢

刘若刚 2020-11-12 08:17:19

@风三问，和六个步骤，之间的关系，能不能说说，具体点，看了几遍视频，不太清晰

风 2020-11-12 08:18:15

三问句是流程

六步骤是课程的总结

六步骤的第三步，**是看到所有感受都是想要控制和认同，然后持续释放**

这个就是要你用流程来释放

贯彻六步骤，就是不停用释放流程做释放

山石 2020-11-12 08:26:47

@风那也就是说，有可能好情绪释放了之后，出来一些沉重的情绪，表面上看起来就是释放了之后情绪不好了

接着释放下去，把不好的情绪释放完了之后会更好

风 2020-11-12 08:34:16

释放的时候，你会感觉更好，但你会允许更深的沉重情绪浮上来

慧轩 2020-11-12 08:46:06

@风 风老师，爱无能，恨无能怎么释放

风 2020-11-12 08:47:18

释放掉覆盖的＂非爱”情绪，天然本性就是爱

hzy 2020-11-12 08:52:11

是可以不用纠结“想要”的隶属吗

风 2020-11-12 08:54:33

你更能感觉到是哪个就行，只要去做，你会越来越清晰

2020-11-12 你活在想要里，就像鱼儿活在水里

我是无限 2020-11-12 08:06:10

@风 如果不用区分是否是头脑的想要还是感受的想要，那到处都是想要了，想要这，想要那，想要挥一挥手，想要把纸拿开，想要去扔垃圾等等

想要问你，这个也是想要？

就是说，这些想要都是非常表面的东西

风 2020-11-12 08:06:54

想要控制

你活在想要里，就像鱼儿活在水里

所以不可能察觉不到想要的

我是无限 2020-11-12 08:07:06

［偷笑］ 这些都属于想要，但是我却为啥不知道
我都拒绝承认这些是想要
因为太轻微太平常了
跟我想象中的想要完全不同

风 2020-11-12 08:07:25

察觉不到的原因，其实只是因为你在找一个想象中的东西
而不是实际上在这里的

我是无限 2020-11-12 08:07:36

太简单，太轻微了，这些想要

风 2020-11-12 08:07:51

很微妙，对吧
所以更深的释放是更微细的
而不是你想象的更强烈的

我是无限 2020-11-12 08:07:59

原来这就是你说的微妙的意思

风 2020-11-12 08:08:21

课程在第五课时说，到这里，很多释放会非常微妙，不一定会伴随体感
所以如果你想找体感，就会卡住

我是无限 2020-11-12 08:08:30

对
注意力容易放在体感上了
还以为能够发现一个惊天动地的奥秘
原来只是平常的东西
并且习以为常的东西
完全颠覆了我的想象
就觉得有点忐忑，这点轻微的东西是让自己不自由的原因？

风 2020-11-12 08:08:40

你不要考虑太多
练习一下
体验一下
看看释放的效果有没有更深

我是无限 2020-11-12 08:08:51

有点不相信，觉得自己还是弄错了
好的，我去试试

2020-11-13 最觉察到最表面的是想要改变它，那你就释放想要控制

山石 2020-11-13 07:10:11

@风 请问老师，我在看群里大家交流时，会有被忽略的感觉。这应该是想要被认同，我就释放想要被认同的感觉，对吗？

风 2020-11-13 07:10:28

可以

山石 2020-11-13 07:10:40

@风 老师我的想要被认同，很强烈，经常会在大家里觉的大家看不到我，或者我不重要。这个是不是想要被认同？

风 2020-11-13 07:12:42

是的

如果你最觉察到最表面的是想要改变它，那你就释放想要控制

如果你觉察到想要认同，你就释放想要认同

2020-11-13 减肥

FREE 2020-11-13 08:24:05

如果减肥的话，我该去释放控制嘛？

风 2020-11-13 08:24:14

释放对它的想要控制和认同，直到你感觉目标已经完全实现了

不是身体，是心理

情绪表上的那些情绪

万念俱灰、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静

俾斯麦 2020-11-13 08:24:23

是释放这些 还是三个想要

风 2020-11-13 08:24:34

最后是三个想要

对死亡的恐惧（想要生存）驱动了想要认同和控制，它们发展了九种情绪状态，这些情绪状态发展了成千上万个念头

因此，最后是只释放三个想要

当你把最底层的 NO.1 程序释放掉，会清空整个心智

山石 2020-11-13 08:24:50

请问，@风 老师，想要吃东西，自己知道只是嘴馋不是饿，释放这个想要的张力感受可以吗？

风 2020-11-13 08:24:59

所以你现在是想要控制自己不吃？

山石 2020-11-13 08:25:01

对

风 2020-11-13 08:25:06

你能感觉到吗？

山石 2020-11-13 08:25:11

释放控制

想要的那种张力感受比较强，控制点感觉不强，要用头脑想一下才能感受到

风 2020-11-13 08:25:30

释放这种习惯的时候，你要小心不要做成压抑

如果你只是感受张力，实际上你没有去接触你的想要

你继续被想要控制驱动

所以，去感受到你的想要，然后你能立即体验到想要被释放后的感觉

它会让你附着的情绪一下子消散掉

山石 020-11-13 08:26:00

是分两种，可以感受想要，去释放，如果能感受到自己是在控制，感受想要控制点感受，释放控制。对吗？

风 2020-11-13 08:26:09

看看六步骤

你感受到现在的感受是想要控制还是认同，然后释放

如果卡住了，就释放对这个卡住的想要控制

山石 2020-11-13 08:26:16

是想要控制，这个明白了

Vera Wang 2020-11-13 08:26:37

@风 请问如何区分释放和压抑？

风 2020-11-13 08:27:04

释放的感受很清晰

感受会离开，情绪会向上走

workbook 中有一个 feel good

如果在一次释放之后你没有感觉到更轻松、更快乐，那就是没有释放掉

Vera Wang 2020-11-13 08:27:19

@风 一般释放需要多长时间？我没有释放成功过，越释放越生气

风 2020-11-13 08:27:40

释放需要多长时间？

释放一次大概需要十几秒

Vera Wang 2020-11-13 08:27:45

才十几秒

啊？我越释放感觉越混乱

风 2020-11-13 08:28:06

这是释放情绪

释放欲望只需要几秒

紫¹³ 2020-11-13 08:28:18

@风 能不能把释放看成一个决定呢？只要决定就能释放？

风 2020-11-13 08:28:37

释放是一个决定没错，但建议用释放流程来决定

山石 2020-11-13 08:28:54

@风 老师，我会在做任何事的时候去感受自己的感受，比如，在走路，天阴，我会感受到茫然，我再感受一下这个感受里还有什么，感受到寂寞，悲伤等，然后一一释放这些情绪。这样做对吗？

等回答[愉快]

风 2020-11-13 08:28:59

持续释放是对的

山石 2020-11-13 08:30:05

这种能上升到释放欲望吗？

风 2020-11-13 08:30:17

当然

芳菲 2020-11-13 08:30:18

顺其自然是不是想要被控制？

风 2020-11-13 08:30:21

顺其自然里面如果带着对可能不成功的妥协，那是还有情绪积压在内的

芳菲 2020-11-13 08:30:42

对，有妥协

风 2020-11-13 08:30:50

莱斯特说，你必须成为赢家，哪怕只是为了把那些潜意识中压抑着的反对程序拉出来释放掉

Susan Lee 2020-11-13 08:30:59

@风 请问下 释放想要后，情绪也是一层层的上升？ 我释放想要感觉不出情绪能级变化但是释放情绪能明显找出对应的情绪

风 2020-11-13 08:31:18

释放想要的效果要深于只是在表面释放情绪

你可能需要一点时间慢慢掌握

不过不会太久

Susan Lee 2020-11-13 08:31:25

那是什么感觉？ 真正释放想要后

情绪释放我已经掌握了 就是释放想要 没有清晰的感觉

风 2020-11-13 08:31:48

我给你描述释放想要的感觉也没有太大作用

它会更深

因为它会同时带走在它之上的所有情绪

如果你感觉更浅，那就不是释放想要的感觉

Susan Lee 2020-11-13 08:32:18

嗯嗯 就是当下有个情绪，释放想要后，这个情绪会走掉，取而代之的是什么？

头脑还是想要搞清楚

风 2020-11-13 08:32:40

当然是更高的情绪

feel good

2020-11-13 性欲属于控制还是认可

Vera Wang 2020-11-13 09:51:18

@风我有个问题一直想请教，我看到开悟的大师都是男性？请问女性是否可以开悟呢？

风 2020-11-13 09:51:25

据说由于社会的接受度的关系（一直以来是父权社会），女性大师更倾向于隐居

但是也不比男性大师少

梦和庄 2020-11-13 09:51:34

风，有个问题性欲属于控制还是认可？@风

风 2020-11-13 09:51:49

莱斯特说性欲是渴望爱在身体上的表达

性快感把爱的快乐限制在身体上

而爱的快乐要千百倍地大于性

Vera Wang 2020-11-13 09:51:51

@风那性冷淡还是属于万念俱灰吧

风 2020-11-13 09:52:06

看看你的情绪是什么就行

性欲和食欲一样，只是身体上的表达

玉兰 2020-11-13 09:52:15

所以说性欲也不是

要去除的了？@风我以前听佛教大师说阿罗汉已经没这方面的需求了

风 2020-11-13 09:52:19

性欲在你释放到一定程度会被释放掉

对肉体的认同被清空

“你没有落入到这六步骤的后续步骤，**因为你遗漏了第一件事——想要自由**——相反的而是去想满足自我，满足‘我’这自我感。去追逐在外部世界的美妙状态，当每获得一份的快乐，你就会得到一分接着又一分的痛苦。如果你看一下，这是如此明显。你认为一生中本来是最快乐的事情却给了你最大的痛苦——基本来说是异性带来的。当你向上移动（move up）时，你的性欲应该被释放，并且你将到达一个没有性，没有男女差异的地方。你会看到灵魂之间并没有‘男性’或‘女性’标签之分。”

这是释放后期才会发生的事情

玉兰 2020-11-13 09:52:58

我试了下这个释放，常人对苦受的情绪有排斥，所以大部分情绪压抑在体内，没得到释放，就是让这些情绪自然的走掉

风 2020-11-13 09:53:00

你现在不用考虑过多[傻笑]

2020-11-14 体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的?

倚天 2020-11-14 07:57:12

@风 体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的

比如伴随情绪的胸口发堵的体感

风 2020-11-14 07:59:13

感受中心的感觉是你压抑住情绪能量带来的

suppressed feeling

suppressed energy

倚天 2020-11-14 07:59:25

情绪平复了，如果还有体感，是不是表明那个情绪并没有释放，而是压抑下去了

是的，如果感受中心还堵的话，定然如此

风 2020-11-14 08:02:45

身体疼痛则只是警报

alarm

譬如你压抑了对死亡的恐惧

对死亡的恐惧就是想要生存

倚天 2020-11-14 08:03:16

释放了死亡恐惧就不会怕疼痛了吗？

想要生存实际上是在创造死亡，doing the opposite

因为想要等于匮乏

因此当你压抑了对死亡的恐惧时，你在身体上创造死亡

所以身体某个部位会发出警报

那就是疼痛

Roller 2020-11-14 08:04:26

想要安全实际上是反生存程序

风 2020-11-14 08:04:34

嗯，没有想要生存你就不会死

莱斯特说你可以永远把身体保持下去

倚天 2020-11-14 08:06:19

如果被针扎到还会有疼痛，是不是就还没有达到自由？

风 2020-11-14 08:06:20

莱斯特自由之后扭到脚也疼痛

这取决于你是不是回到世界上

倚天 2020-11-14 08:07:19

有疼痛就有程序

疼痛本身就是一个程序

Roller 2020-11-14 08:07:28

尤伽南达 维维卡南达

风 2020-11-14 08:07:58

这些感受是他自己放进来的

要不然他无法与人交流

自由之后，你可以选择放一个感受进来

身体不疼是可以做到的

这关乎水平

身体不疼、完美身体，这只是第二水平

更高的水平是让身体疼痛，但是不成为身体

莱斯特专门有一个前期音频讲这个

倚天 2020-11-14 08:14:00

被火烧的那种痛，靠忍受是绝对忍受不了的

风 2020-11-14 08:15:06

没有到之前，没法用头脑想象

对了，你们释放的时候，是不是感受到了欲望，还会回去看看自己是什么情绪状态？

或者看看对应事件

Roller 2020-11-14 08:16:18

偶尔会去看

不过一般看此时的想要

倚天 2020-11-14 08:17:17

你的意思是没必要？

风 2020-11-14 08:17:29

顺藤摸瓜。对应事件和情绪状态是藤，想要是瓜。已经摸到了瓜，就不要回去摸那个藤了

[大笑]

藤是帮你顺着摸到瓜的，你瓜都摸到了，还回去摸藤干嘛呢

倚天 2020-11-14 08:18:04

阿含经里面有比丘选择自杀证果的章节，你还记得吗？@风

风 2020-11-14 08:18:09

有啊

Roller 2020-11-14 08:19:19

就是我感觉所有情绪背后是想要认同和想要认同前面主要释放这两个想要也是可以的吧

风 2020-11-14 08:20:28

当然

莱斯特讲的就是这个

课程可能为了在短时间内把所有内容包含进去，把工具都给你，所以也提了想要安全

Roller 2020-11-14 08:20:50

当我害怕的时候更多的是想控制这个场景

风 2020-11-14 08:21:00

但是进阶班上，莱斯特一般让你先释放两个欲望

然后 go directly to the fear of dying

Roller 2020-11-14 08:21:06

这两个想要其实被一个东西想要生存驱动

风 2020-11-14 08:21:19

嗯

想要生存驱动想要认同，想要认同驱动想要控制

你想作为一具身体存活下来，所以你发展了对死亡的恐惧（想要生存）

为了生存，你想要别人的认同，你觉得这样就安全了

但当你寻求认同的时候，别人不给你认同，因此你就想控制他

想要控制和认同作为两个 basic feeling，发展了九种 emotion

这些 underlying emotion 发展了成千上万个 feeling

然后每个 feeling 发展了成千上万个 thought

从 about releasing 到 the way 都是这么讲的
另外就是 feel good 的 check
这是方法的第六步
很多感受，你不去看它的时候可能觉得还好，你觉得现在的状态很舒服。
但当你去看它，你真的不会叫它 good feeling
所以你真的不会把很多感受认为是 feelgood
你释放之后，觉得有点舒服
但是你问自己“do I feel good？”它不会是 feel good
所以你可以继续释放
你感觉不好，当然会有一个想要控制或者想要认同
你只是发展了从世界（想要控制和认同）中寻找快乐的倾向
你在世界中找的不是控制就是认同
所以想要控制和认同等于世界
这个莱斯特在 the way 里面讲到，而我在第一次闭关时就体验到了

我是无限 2020-11-14 08:34:42

很难想象就这么一点点想要的感觉，就形成了这个世界。
我释放想要好像也没有什么感觉
数量多取胜，而不是质量？[大笑]

风 2020-11-14 08:35:40

不是

我是无限 2020-11-14 08:35:59

那我之前完全误解了。我以为最后的想要是两个巨大的想要

风 2020-11-14 08:36:00

当你没有想要时，你的感官都不会往外流，感官都会自然关闭
会自发进入三摩地的状态
这是经常会有的
这时候世界就不在了

我是无限 2020-11-14 08:37:08

@风你释放想要有没有巨大的想要？
而不是这些微弱的想要？

风 2020-11-14 08:37:09

以前需要禅定来离开世界，现在不需要禅定
有很巨大的

风 2020-11-14 08:38:15

你释放想要感觉如果更浅，那是在骑自行车上还没"掌握平衡"

我是无限 2020-11-14 08:38

怎么找到？[捂脸]

风 2020-11-14 08:38:23

也就是说，你还没有体验到释放想要的感觉
释放想要是比释放情绪更深的
每一次释放想要，你会感觉很多情绪一起消散了
它带来的安静程度更深

我是无限 2020-11-14 08:39:41

能直接感受到情绪消散？

风 2020-11-14 08:39:49

嗯

我是无限 2020-11-14 08:39:50

我还没有过[大笑]

我想在应该还是处于找想要的阶段

2020-11-14 风谈道德经

芳菲 2020-11-14 12:28:10

亲们，我有个疑问，《道德经》说“天道损有余以补不足”——那一个人到“完美”、“无限”的境界，是不受这个天道的规律了吗？

我是无限 2020-11-14 12:29:32

@芳菲 这个只能问风 @风

风 2020-11-14 12:29:55

天之道损有余而补不足

人之道则不然，损不足以奉有余

孰能有余以奉天下，唯有道者

注意道德经章句里“天之道”和“人之道”相对

天者，牛马四足也

人者，落马首穿牛鼻

在先秦传统语境中，**天人之分**意味着**自然与人为**

自然会倾向于回偿

也就是你朝一个方向施加的力会反回来

如果有一个缺陷，它会被填补

如果有多余的事物，它会被裁剪

我是无限 2020-11-14 12:34:01

我怎么懂了

道德经竟然能够讲的这么清晰

风 2020-11-14 12:40:16

这只是通行本，参考经文以「帛甲」和「帛乙」为主，汉简用作校正，楚简仅供参考

芳菲 2020-11-14 12:40:43

那一个人拥有财富、名望、美貌、优秀的子女、幸福的家庭，这样在大家看来“圆满”的会不会被天道“剪裁”呢？

风 2020-11-14 12:41:26

当然会

金玉满堂，莫之能守

富贵而骄，自遗其咎

故曰为而不恃，功成而弗处

我是无限 2020-11-14 12:42:29

[捂脸]那老子应该开悟了吧？

风 2020-11-14 12:42:44

唯有功成不居，你不待在功业中

否则它一定会消失

风 2020-11-14 12:45:18

万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各复归其根。

归根曰静，是曰复命。

复命曰常，知常曰明。

不知常，妄作，凶

如果不知道事物的发生的消失（现象）是常，那么就会随意作为，它的结果就会是不好的

但是你无法保持无为，因为“宠辱若惊，贵大患若身”

何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身也。及吾无身，吾有何患

因为有身体，所以必然会“得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊”

因为你的一切反应会被“有身”激起

天使 2020-11-14 12:50:49

古时候那些功高盖主的被杀，是符合规律的？

风 2020-11-14 12:52:06

一些对道德经的个人理解

芳菲 2020-11-14 12:52:17

风老师，你的意思是一个人只要保持不被激起的状态，他的“圆满”就不会被天道剪裁？我这么理解的对吗？@风

风 2020-11-14 12:52:36

功成而弗居

没有一个自我在说“这是我做到的”

我是这样理解的

当你说“这是我做到的”，你就有所得，它就会失去

芳菲 2020-11-14 12:55:48

就像莱斯特说的——是上帝在做

风 2020-11-14 12:55:50

道德经还有一句＂执者必失，为者必败＂

芳菲 2020-11-14 12:55:57

风太渊博了，洗耳恭听

赞叹

也就是说我们－可以达到完美而无需有损失，只要不是“小我”在做，是天道在做就 ok?

风 2020-11-14 12:56:09

让自我让路

自我感，sense of ego

如果结合莱斯特的说法的话，就这样讲

慧轩 2020-11-14 12:56:59

@风谢谢，终于能看见六步骤以外的东东，受益了

风 2020-11-14 13:00:06

你不会觉得是你做到的，不会觉得是你在做，你不是行为者

D 2020-11-14 13:01:08

我记得有个佛学大师在直播间里面被问过释放法，他评价说莱斯特的释放法一万种好，唯一的缺点容易让人有个“做者”身份，“我这个个体在做释放”@风

道德经中你可以看到很多古奥的说法

功成而弗居

再譬如对于相对性的说法－长短相形，高下相倾

芳菲 2020-11-14 13:01:15

对，二元世界，有好必有坏

能分享一下您是怎么具体释放阑尾炎好的吗？－释放疼痛感受背后的想要空置然后感觉－我没有阑尾炎？－是这个流程吗？@D

D 2020-11-14 13:01:29

那个佛学大师其实没看全，莱斯特说过，要释放做者身份

就是释放掉，对他的恐惧，抗拒和想要控制。@芳菲

然后你就会感觉到“完美”

2020-11-14 释放法是个简单的方法，容易掌握，很容易受益

Susan Lee 2020-11-14 22:25:58

风什么时候会出来说下他以后会去哪呢？

Roller 2020-11-14 22:26:13

我也不知道喽

Susan Lee 2020-11-14 22:26:22

回家之前 跟我们告别下

风 2020-11-14 22:27:06

我还没有自由，只是在持续释放，不要把我当成大师

释放法是个自立的方法

大家一起加油

Roller 2020-11-14 22:27:32

加油啊大家

临风听暮蝉 2020-11-14 22:27:46

加油！

Susan Lee 2020-11-14 22:28:40

@风 你离自由就差临门一脚了吗？

风 2020-11-14 22:29:09

只是我以后不会想要多发言了

因为能说的差不多了

大家都是一样的，没什么老师和学生
释放法是个简单的方法
很容易掌握，很容易受益

2020-11-16 只有在尤迦南达留下的机构里才能学到克利亚瑜伽呼吸

风 2020-11-16 23:52:17

我可以教你技巧啊，但是我没有传法的资格
你就不要用了，哪天你的家人朋友不接受释放法的，你可以教他们
一代、一代透过上师的传承者
把吸之息送入呼之息，把呼之息送入吸之息
有关这句的中文译本是有问题的
这里的息是 yama
如果你把双手虚握，留一个管道
形成一个长笛状
当你吹气时，会感到温热
当你吸气时，手会感到凉思
当你用口和鼻平均地吸气时，喉咙会感觉到凉意
当你用口和鼻平均地呼气时，喉咙会感觉到温热
将脊柱挺直，面朝东方太阳升起的地方，调整与磁极的对应
可以利用羊毛毯与大地电流绝缘
可以利用橄榄油滴在喉咙里来加深它对气息的敏感度
将意识集中到你的意识中心，即两眼之间的眉心
口和鼻平均吸气
吸气时舌头上顶，自然轻松扩张了喉咙
注意力放在自然发出的微不可闻的 aw 音上
呼气时，则注意力放在气息的微不可闻的 e 音上
当吸气的气流通过喉咙时，会有凉爽的感觉
当呼气的气流通过时，会有温热的感觉
初学者只能进行十四次**克利亚瑜伽呼吸**
否则产生的能量就会让人身体无法承受
十四下呼吸之后，生命力从心脏被释出
需要将注意力放在脊柱之上
这时候生命力就自然环绕着脊柱进行磁化
大脑结构也会被移动
《薄伽梵歌》之中所谓的吸之息送入呼之息，把呼之息送入吸之息
这里的息是对普拉那的控制
吸气和呼气的分开过程合成为普拉那控制法(pranayama)
借住阿潘(apan)（消除能量的流动）来阻止身体生长变异
当你吸气的时候，肺部扩张，氧气供应心脏活动
这时候把心脏释放出的一部分能量送入呼气二氧化碳就被清理，因此会释放出热量

寻常人的呼吸时，大部分能量被锁定在心脏里维持心脏活动
从而不能用于活化脊柱和大脑
口鼻均匀呼吸时会减轻心脏负担
心脏跳动会平息，频率降低
这会送入更多的氧气进入肺部，那个额外的氧原子将促进生命力的流动
以上的方法你只有在尤迦南达留下的机构里才能学到
从来没有人公布过
我也不知道直接说出来好不好

2020-11-17 三个结解释

玛丽海 2020-11-17 08:26:10

差点忘了,应该再加上三个字“我允许自己在 xx 天内仅仅通过释放就获得 xx 元或更多”

风 2020-11-17 08:28:45

这个是标准的 goals chart 制定方法
想要做目标释放的可以用这个
我也失败了六年

我是无限 2020-11-17 08:29:04

哪里？你过去不是三年之后就发现了新方法吗？

风 2020-11-17 08:29:20

没有持续释放就是失败啊
卡住了

我是无限 2020-11-17 08:29:44

那我们有没有可能也卡住几年？

风 2020-11-17 08:30:06

用六步骤，不会的

风 2020-11-17 08:30:06

我以前没有完全理解六步骤
后来理解之后上路就不会卡住了

我是无限 2020-11-17 08:41:28

会不会我们也没有理解六步骤？
所以你才觉得要等我们真正看到六步骤，要不然也会持续卡下去

风 2020-11-17 08:42:26

嗯，有一个从经验层面了解的就行了

我是无限 2020-11-17 08:42:38

经验层面到底是什么？

风 2020-11-17 08:42:40

这样他也可以解答所有问题
就像佛陀说的四圣谛第一转完成进入第二转
刚开始用六步骤
刚开始用六步骤的时候，你是不完整地在用它

我是无限 2020-11-17 08:43:42

我发现我确实想知道你说的这个到底是什么？

风 2020-11-17 08:44:01

是在利用六步骤导正自己的道路

我是无限

你可以详细的说一下嘛[傻笑]

风 2020-11-17 08:44:03

可以啊

其实我昨天详细说过一次

「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

风 2020-11-17 08:44:40

「圣弟子！苦、苦思惟，集・・・・・・灭・・・・・・道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黑口慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

莱斯特:对,那是第一步,而且是方法的第一步,不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制″，因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界″,如果你做到了,你的行为接下来就会是:调转你朝着世界的方向，专注回你(you)自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个如果你看得懂文言文，你会发现是一回事世界。

可以对照看看

我再简单地解释一下

你之所以会在这个世界追求快乐，原因是什么？

风 2020-11-17 08:46:33

因为你在经验层面错误地以为世界上有快乐

因此莱斯特让你 discover,这个世界等于 miserable

因此莱斯特让你发现，这个世界等于悲惨的

完全体验到这一点，会发展出一个智能，这个智能佛陀叫做见苦

见苦之智

接着你会见到苦之成因

世界之所以痛苦，是因为你的贪恋和嗔恨

只要它们熄灭，你的痛苦就会完全消失

所有快乐都在你的内在

这个了知、这个智能，佛陀叫作苦集之智

以及苦灭之智

知道世界是痛苦，知道痛苦如何形成，知道痛苦如何灭，这构成了一个正确的观

察

佛陀称之为“正见”

或者叫“明”和“圣智”

以正见为先导，整个道路的八个部分都呈现到你面前

佛陀称之为出世间八圣道

方向开始调转

这在六步骤里，就是达到了第一步

所以，六步骤一开始是操作指南

我是无限 2020-11-17 08:52:47

贪恋和嗔恨就是想要控制吗？

风 2020-11-17 08:52:48

等你真正完全契合第一步时，是带着你走的

「贪恋」和「嗔恨」是你的欲望的两个方向

就是三个想要

如果你真正做到第一步，你的每一个抉择和行动，都会自然趋向自由的方向

风 2020-11-17 08:53:57

莱斯特:对,那是第一步,而且是方法的第一步,不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了，你的行为接下来就会是:调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

风 2020-11-17 08:54:32

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

风 2020-11-17 08:54:47

到了这里，你的每一个选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察就会自然地转向

与无漏思惟相应

无漏是古译，意思是完美的、无缺憾的

你不再不完美的世界里寻找快乐

于是全身心地、自然地在每一个抉择里调转方向

所以达到六步骤的第一步，这其实已经是佛教里面所谓的初果圣人、预流果、入流果、慧解脱

已经进入圣者之流

你会自然断除三种结

第一个结是疑结

由于整个道路呈现在你面前，所以你断除了所有疑惑

第二个结是身见结

由于见到世界的缺陷，你不会在任何地方寻找"我"，不会以为身体是"我"

第三个结是戒禁取结

由于看到一切的来源，你不会再升起仪式、外在的力量有效果、不会再生起它们能够导向终点的想法

同时你的有可能进入恶道的业力完全被清除

到这里，是第一步完成的结果，剩下五步会自然掉入你的经验中

除了在 the way 里，莱斯特在别的音频里描述的“做到第一步，你的每一个行为都会是趋向自由的”也是一样的

Go All The Way 2020-11-17 09:05:28

昨晚我的疑结出现了，我熬夜看自传，没有持续释放，因为我开始怀疑释放法，开始怀疑自己，开始怀疑风的成就

然后我今天起不来床，好累，没有前两天那样一起来就持续释放，我现在也有点卡住了，在 agf 里

风 2020-11-17 09:06:48

在真正进入六步骤之前，有疑惑都是很正常的

这些是反反复复

Go All The Way 2020-11-17 09:07:13

但是这个卡住不像以前那样了，以前我觉得自己没有办法，今天我知道我可以用第五步

风 2020-11-17 09:09:14

因为在道路呈现之前，你不会真正断除疑结

在道路呈现之后，信根建立，古代的译法叫不坏净信

实际上就是第二步的达成

因为你没有看到，你当然会怀疑啊

2020-11-17 通过释放考成功一次，你就会去做释放

风 2020-11-17 10:32:54

这里面不要误会，因为释放法里面的调转方向的方式是通过不断确认你的 gain

你通过释放获得好处，你就会想释放

比如你今天要考试

你以前有努力复习考成功的经验，你就会努力复习

可是如果你通过释放考成功一次，你就会去做释放

你要确认自己所有的 gain 都是来自释放

get everything by releasing only

一开始获得好处很重要

让 gain 支持你获得更高的 gain

简单地说，只有当你见到世界=痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向

才会达到第一步

只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻

dj 2020-11-17 10:36:36

简单地说，只有当你见到世界=痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向

风 2020-11-17 10:36:42

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题

一个是“你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变”

另一个是“你们有没有发现所有快乐都是来自内在”

你真的只有 discover 到这一占你才会做到第一步

在《阿含经》这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集

但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略

所以调转方向真的不是通过喊着“我要自由”的方式

而是一点确认你的 gain 来自于释放

风 2020-11-17 10:38:58

没有什么在六步骤之外

你不能只是抗拒世界，厌恶世界

这样是没有用的

不幸的是，大部分人喊着“想要自由”时，他们压抑的是对世界的厌恶

但厌恶和贪恋是一回事，它们是欲望的两个方向

你必须真的在经验层面做到第一步，才会起作用

通过不断释放

不断确认你的收获

确认你的快乐来源

OK，释放吧，从获得一点好处，到获得所有好处。也没什么其他要说的了[大笑]

2020-11-17 “世界中有快乐”时，会下意识去寻找快乐

ZOEY 2020-11-17 11:18:02

@风这两天释放体验到，想要的东西其实让我有很多抗拒，不想要的其实我感到有“好处”，外界的这些想要/不想要的东西，是因为我赋予了它意义，都是幻象。请问下一步如何进行？还要继续目标流程等，去拉出更多的反面程序吗？

风 2020-11-17 11:19:42

如果你有想要的，你就去做到

这就是莱斯特教你的

你获得越多，你越能发掘快乐的真正来源

ZOEY 2020-11-17 11:20:24

去行动，真正实践破除那些负面的，而不是停留在意识到的层面，对吗？@风

风 2020-11-17 11:21:54

真正做到的时候，你根本不用思考这个问题

你不用思考你想要自由还是世界

你接下来的每一个行为和抉择都会自然趋向自由
可是当你依然保留着“世界中有快乐”的可能性时，你就不会做到
你会下意识地去其他地方寻找快乐
这就构成你的目标
你要用这个目标把程序勾出来
实现它

风 2020-11-17 11:23:39
你才会发现它一直在运作你
你的方向才会真正调转
第一步不是口号
六步骤是一个非常完美的地图
你需要通过释放确认自己的所得，直到你发现所有快乐都来自于一个东西——无限存在

ZOEY 2020-11-17 11:25:05
那么所谓做到想要的，这个想要，还是朝向世界的方向啊

风 2020-11-17 11:25:39
发现如莱斯特所说，the world is completely miserable
如果你压抑它，它就一直在里面影响你，你就永远做不到第一步
当你达成它，你会发现你没有获得想象中的快乐
这时候你会勾出下一个目标，下一个对世界的想要
当你再达成，你发现你还是没找到你想要的快乐
于是你的欲望会到再下一个目标
你会不断上升，不断确认快乐的来源
直到你体验到所有快乐的来源是你“心智安静下来,让内在的无限存在显现了更多”
你的方向就会调转
这就是彻底完成了第一步
自由就变成了你的唯一目标
接下来，如莱斯特所言，你会自动掉入后五步
就是这样[大笑]

战略 2020-11-17 11:30:49
@风意思就是还是先要通过释放达成三大欲望吗？
获得想要的一切？

风 2020-11-17 11:31:26
不是达成三大欲望，是达成你以为能带来快乐的目标
如果你压抑它们，你不会达成第一步，永远不会

2020-11-17 如果是一个伤害他人的目标，在释放中，它会被矫正

standlight 2020-11-17 12:35:50
我不理解，目标如果是不符合一般社会规范或道德的，也可以吗？

风 2020-11-17 12:37:42

实际上如果你释放掉你“非爱”的感受，你不会选择去伤害别人
你会看到那是愚蠢的，因为伤害别人等于伤害自己
如果是一个伤害他人的目标，在释放中，它会被矫正
你会换一个你真正想要的目标

standlight 2020-11-17 12:39:20

@风 你的意思是目标可以自由设定，释放会导正？

风 2020-11-17 12:39:52

嗯，**释放会让你接触到你内在的真正本质**
释放后的结果，所有人都会是受益的
它不会是那种损害别人来获得的模式
欲望只是想要控制和认同
这些“非爱”的感受被释放，你只会接触到平等的爱
你会做出最正确的决定
莱斯特称之为“内在指引”或者“直觉”
这种天然的能力只是被情绪遮蔽了
任何头脑做出的决定都不可能比它更正确

2020-11-17 对第六步的重视让我真正步入了持续释放

风 2020-11-17 18:52:49

靠六步骤
从六步骤开始，从六步骤结束
用你的 gain 确认你的方向
持续释放变成你的“任务”了，这不好
持续释放是因为每一次释放都有好处
这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐
你感到很好，所以继续释放下去
如果你只是强迫自己释放，你会停下来
你进行不下去的
因为你一边在压抑你对世界的欲望
我的方法就是我不停确认自己的 gain，以及自己的方向

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？
那么这个从释放中能不能获得呢？
可不可以试一下呢？
不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放
如果你说“我行，我必须释放，我不能听音乐”，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了
你显意识和潜意识在拉扯
你不去看它，这不会成功
你实际上不用享受任何东西
you don’t need enjoy anything, be joy!
写下你认为可以带来快乐的可能性

你认为哪些地方有快乐
不是理智性的
是你实际在哪些地方寻求快乐
如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放😃
让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？
这是你实践的方式
你选择去释放
有时候你可能一下午做别的事，不释放

那是因为潜意识在寻求一些东西
你没有办法强迫自己释放

你要看到你在寻求什么，并且问自己“我能从释放中获得吗？”，看看哪种方式更轻松容易，更快乐
从而选择释放
这就是为什么我说成功经验是重要的
你得先获得好处
没好处你不会做的，这就是你的心智
它会想尽办法逃避释放、抵触释放
我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

【图片】
【图片】

为什么很多人一释放就想要睡觉？
很简单，因为相比强迫的释放，睡觉让你更舒服
心智总是倾向于做更舒服的事
这就是「莱斯特」为什么总是要你确认你的 gain
这点很重要
第六步不能被忽略
所以，你得不停获得好处
从每一次释放开始
每一次释放，你都要感觉更好才行

你这样才能做下去
一旦发现强迫、努力，你要马上放轻松
释放想要控制
如果释放比睡觉更让你舒服，你就自然倾向于释放
这真的很简单

所以我说你没看到完整的道路，自然会有疑惑
如果你经验了六步骤，你就会知道它的完美
「莱斯特」的所有指引都是关于它
没有它在身边，你偏离道路是不自知的

2020-11-17 逃避时，你只要注意到你在逃避，下一个释放的决定。释放你对感受的想要改变

倚天 2020-11-17 20:30:11

@风现在有时还是想逃避，释放需要用力克服逃避才行，去释放想要控制逃避，然后有点不知道如何进行了

风 2020-11-17 20:30:15

不用

倚天 2020-11-17 20:30:11

这个时候确认 gain,感觉也不明显

风 2020-11-17 20:30:30

release takes no effort
zero
看到沉重的感受，你会不舒服
但是释放之后你会很舒服

倚天 2020-11-17 20:30:11

那逃避时如何继续呢？

时代万物互联 2020-11-17 20:30:23

找不到感觉呢，@风

倚天 2020-11-17 20:30:25

这就是近几天造成我会停下来的原因

风 2020-11-17 20:30:36

逃避时，你只要注意到你在逃避，下一个释放的决定，你就可以释放了
vague feeling
释放你对感受的想要改变
这是第五步

时代万物互联 2020-11-17 20:31:42

今天释放的，晚上让我烦躁。

倚天 2020-11-17 20:32:46

@风好的。面对沉重的感受，释放会好些，但是它一次次浮现，我就会挫败，愤怒

慧轩 2020-11-17 20:33:57

@风释放太久，释放不干净怎么办呢，这次释放完了，明天再感受，还有

风 2020-11-17 20:34:00

可以一次性把它释放掉

倚天 2020-11-17 20:38:11

于是就会想逃避
如果你反复释放，它会反复出现也是正常的
因为一旦你停止释放，感受就会发展更多的感受
就像树木在生长

慧轩 2020-11-17 20:39:52

我的意思感觉干净了，也很愉悦了，下次感受还会有

倚天 2020-11-17 20:39:55

如何可以一次性释放掉呢？那如果一次次浮现，是胶着了吗？

风 2020-11-17 20:40:04

莱斯特有说过，在愉悦的状态继续释放
dig down
在愉悦的状态下，你更有能力接触到更深的被压抑的感受
趁这个机会继续释放

两个人 2020-11-17 20:40:15

@风也有一段时间好多了，但是嫉妒又出来了

风 2020-11-17 20:40:19

才可以一次性释放掉
否则你只是在不断地反复达到愉悦，然后掉下来，然后再达到愉悦
那到底什么时候才算释放完
去看那篇 get high to release,里面有谈到这个问题

两个人 2020-11-17 20:40:38

很难释放掉一个问题！但是生活也能改变

风 2020-11-17 20:40:40

当你释放完的时候，这个问题就让你的心智中彻底消失。
它不会再出现。

2020-11-18 释放法的情绪释放跟很多心理治疗和其它修行方法到底有什么不一样呢？

倚天 2020-11-18 03:51

很多心理治疗和其它修行方法也都讲情绪释放，释放法的情绪释放跟它们到底有什么不一样呢？

Roller 2020-11-18 03:52

那个叫心里缓压
只是暂时的让你感觉好
释放法是让你根除情绪程序不让他继续控制你
所以释放法是真正让你做情绪的主人
是啊。你越陷入故事就是在万念俱灰
倚天 2020-11-18 03:57
引导者甚至直到对方完全释放了都不知道他释放的到底是什么事情，引导者不用问对方是因为一件什么事情而烦恼

Roller 2020-11-18 03:58

所以我也慢慢发现大家是真的不愿意放下自己的宝贝。那个痛苦的感受

因为一旦放下。我就不能让别人相信自己有多惨惨惨了

倚天 2020-11-18 03:59

心理咨询师得了解你很多隐私，释放法引导者完全不用了解你的情况

@Roller 你得讲清楚释放法到底是如何根除程序的

Roller 2020-11-18 04:24

我不想讲清楚。我只能越来越体验清楚

倚天 2020-11-18 04:24

我们到底是怎么编程的？

Roller 2020-11-18 04:25

我只想当个小学生听话照做

我要对自己有耐心 真正简简单单的去释放

我要给你说这些。我也可以给你写一篇论文出来了但是他对于你释放没有一点用你不去经验只是听我说，毫无益处

就像风给我说的六步骤一样。他给我们说很多遍 我们没形成经验 就理解不到

简简单单的去做，验证就好了

你到底想要的是什么？谈论自由？可以啊！我可以边释放边跟你谈论[捂嘴]

Roller 2020-11-18 05:13

风 我有慢慢理解昨天你叫我们写我们从哪些方式寻找快乐。当你越来越多的发现通过释放发现释放带来的快乐愉悦大于其他所有方式，你就能更多的做释放，这就是第六步的重要性，你更能倾向于去做更多次

因为下意识在世界寻找快乐的倾向太沉重了，必须通过好处慢慢调转方向

风 2020-11-18 05:16

是的

Roller 2020-11-18 05:16

感觉每天都在一定程度的成长

太棒了。收获笔记本真的太重要了[捂嘴]

我要慢慢调整惯性了

我也要把这个写进我的收获里[大笑][大笑][大笑]

Roller 2020-11-18 05:33

而且你检验你每次释放是否正确 就是看黄金六步骤的第六步，一定是符合六步骤的第六步，当你每次，我说的是每次，每次释放更开心更愉悦了，你就会想去做释放，清楚垃圾！

而这个时候收获笔记本就体现出了价值，当你释放没有动力的时候，看着它，复习它，原来我从释放中获得了这么多好处

你就会继续调转方向，进入六步骤！。黄金六步骤是这么用的！

不是用第一步喊口号来逼自己，控制自己的，那样只会适得其反！莱斯特说你想要的你就去得到，原来他就是想让你正式进入黄金六步骤

我们市面上教授的都是误导

你做百次 千次 你就能更开心更快乐

为什么不去做呢？
你要让我相信你什么？你都没在做
释放就好
我不想说这些
我只想说六步骤
依靠他检验
我只想去给到你动力
我翻译情绪引导视频的时候
我也找不到释放感觉
我看到群里面的个个体验很好。我也很急呀
好的
期待你飞起来

Roller 2020-11-18 06:50

你不用清晰。你就慢慢练习
你在继续控制让这个感觉清晰
说了判断你释放的标准就是第六步第六步
黄金六步骤有说释放体验玩清晰吗 要特别明显吗？要从胸口出吗？
为什么还让想要控制的程序驱动你
你做百次千次 你就能更开心更快乐
为什么不去做呢？
你要让我相信你什么？你都没在做
释放就好
我不想说这些
我只想说六步骤

2020-11-18 释放想要控制，控制感就会自然显现

风 2020-11-18_18:31

释放想要控制，控制感就会自然显现
控制是好事

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。
宇宙的每一个原子都能听你的

这是莱斯特说的

2020-11-19 情绪是如何形成的？

一曼 2020-11-19 10:12:18

@风 风，我想请问一下，情绪是我们用各种感受在头脑中编故事所形成的？还是

情绪发展出感受呢？释放一种特定的情绪，相当于释放它下面所覆盖的 N 中感受，这样理解正确吗？

风 2020-11-19 10:14:10
这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

最基础的部分是你的 No.1　程序

1. 心智是你思想和感受的总和
2. 感受驱动所有的思想
3. 一种情绪（emotion）涵盖在它之下的所有感受
4. 两种基本感受（想要控制和认同）涵盖在它之下的所有情绪
5. 以上这些都被一种最基本的感受——想要生存（对死亡的恐惧）所涵盖
6. 因此一切感受都是"生存程序"，一切思想都是围绕着维持我作为一具身体而生存

@一曼 总结完毕

2020-11-19 释放无聊还是释放万念俱灰呢？

corldraw 2020-11-19 10:18:11
@风你好！是释放九种情绪还是释放九种情绪下面的小的情绪？
比如无聊，是释放无聊还是释放万念俱灰呢？

风 2020-11-19 10:18:20
释放万念俱灰比释放无聊更高效
释放万念俱灰底层的想要控制和认同比释放万念俱灰更高效
莱斯特有提到他所发掘出的这一方法区别于任何传统已有的方法

灯笼 2020-11-19 10:19:36
@风知道，这个释放法更适合我，但理解上深入了
会拓宽

风 2020-11-19 10:19:44
同样的还有尤迦南达对 「涅比卡帕」三摩地的诠释
它实际上也吻合了六步骤

金色 2020-11-19 10:19:50
@roller 这是一个人用释放法后的
体悟

灯笼 2020-11-19 10:19:55
这两个我就没接触过了，我只接触过佛法与道德经还有基督这些了

风 2020-11-19 10:20:10
不过在我不会过多谈论这些，简单地释放就好了

加油

Roller 2020-11-19 10:20:29

这并不是 他的故事我看了几遍他连六步骤的第一步都没达到

我们用莱斯特的教导来定位觉醒，就不会把路上的风景误以为终点

莱斯特形容的终点有几个词

一个是 **imperturbability**,不可能被任何人事物打搅到的绝对平静

（他还解释了用梵文讲叫 nirvana、涅盘）

风 2020-11-19 10:50:14

另外一个描述更好理解一些

roller 2020-11-19 10:50:20

还有就是:无所不在无所不知无所不能

风 2020-11-19 10:50:25

all-knowing, all-powerful, all-present

全知、全能、全在

觉醒的位置在这里。当你到达这里，你才是无限存在（infinite beingness),其他的都只是体验而已

灯笼 2020-11-19 10:50:30

嗯嗯明白了。很受益。谢谢

2020-11-19 停留是万念俱灰，用力是恐惧

dj 2020-11-19 10:51

我没理解 roller 老师说的，停留是万念俱灰，用力是恐惧。

风 2020-11-19 10:53

你找找停滞不前和用力过猛在哪里?

dj 2020-11-19 10:54

@风好的，我慢慢体会

风 2020-11-19 10:54

情绪表上找一下

紫 2020-11-19 10:55

停留像不想改变，拒绝改变，用力像迫切想改变

风 2020-11-19 10:55

先允许自己烦躁

然后你可以在那个当下释放，也可以在过后释放

dj 2020-11-19 10:58

@风我试过，当下释放不了。

过后感觉又不那么强烈了

你总是可以释放的

如果卡住了，你可以释放想要改变

那会让你感觉好受些

如果感受不强烈，你觉得你压抑了进去，想要去感受到之前那种强烈的感受，你也可以释放想要改变

Roller 2020-11-19 13:51

第六步是你每次释放的检验标准

feel happier and lighter

身体反应是身体反应，当你对身体反应有什么害怕啊，担忧啊，疑惑啊，这才是 你的感受这么讲有让你清晰么

所以打嗝放屁不是检验释放的标准再次强调下。你每次释放感觉变得更快乐更轻松那才是对的

如果没有。就请多练习、多练习

我不能为你们练习

释放真的很简单不会就请多练习。公众号你要的学习内容全都有

不用过度关注体感，放下它，继续释放，你可以感觉更 high

释放课程里没有提及什么 physical reaction

Roller 2020-11-19 14:00

it's just about your now feeling

感觉好就是感觉好，感觉不好就是感觉不好，身体反应因人而异。继续释放吧

2020-11-20 每一个发明方法的大师都是从三摩地中获

风 2020-11-20 19:33:06

你会发现，所有发明方法的大师起初用的都是这种智性方法

因为一种觉醒的技巧不是能够“碰巧”被发现的

它一定要具有强烈的意愿，以及持续的自我探索

莱斯特发现释放法的过程，就是他专注自我探索的过程

所以，任何人经由头脑发明的方法都不对

方法只有可能在一种情况下被发明出来

那是高度专注的自我探索

那事实上是在与神合一中才会发生的道路的呈现

风 2020-11-20 19:37:09

当我刚开始探索时，我对形而上学或觉醒之路一无所知。实际上当时我反对所有宗教，所有形而上的东西，我认为这些都是胡扯，只有弱智或相信童话的人才相信这些。

But it was only because of the intensity of the desire to get the answers, I had to have the answers, that they began to come, and they came relatively quickly. Over a period of three months time I went from an extreme materialist to the opposite extreme: the material is nothingness and the spiritual is the All.

但是正因为对得到答案的强烈渴望，让答案在相对较短的时间内自动呈现。仅仅过了三个月，我从一个极端的唯物主义者走到另一个极端。物质什么都不是，灵性才是一切。

The wish to get the answer was so strong, that in spite of my mind being one of the noisiest of minds, the answers began to come. I automatically fell into things (I knew no words for them) like samadhi. I would concentrate on a question with such intensity that I would lose awareness of the world, lose awareness of this body, and then I would be aware of just a pure thought, the thought itself would be the only thing existing in this universe. That's absorption when the thinker and the thought become one. One loses consciousness of everything but that one thought. That's a very concentrated state of mind and the answer is always discovered right there.

对得到答案的渴望如此强烈，以至于即使我的头脑不是一般的吵闹，答案也依然到来。我自动地进入所谓的三摩地（当时我并不知道有相应的词汇）。我会专注在一个问题上，对答案的强烈渴望让我忘记了这个世界，忘记了这具身体，我只知道这一个念头，这个念头是这个宇宙唯一存在的东西。专注能让思考者与念头合二为一。你失去了对一切的意识，只意识到那一个念头。这对头脑来说是非常专注的状态，你会发现答案就在那里。

I started with What is happiness? What is life? What do I want? How do I get happiness? I discovered that happiness depended upon my capacity to love. At first I thought it was in being loved. I reviewed my life and saw that I was very much loved by my family and friends and yet I was not happy. I saw that was not it. Continuing, I realized that it was my capacity to love that gave me happiness.

我从“幸福是什么”、“生命是什么”、“我想要什么”、“如何才能得到幸福”开始。我发现幸福取决于爱的能力。一开始我以为幸福是被爱。但当我回顾我的一生，看到即使我被我的家人朋友们爱着，我也依然不幸福。我知道幸福不是被爱。于是我继续，直到意识到正是我爱的能力才让我幸福。

The next question was What is intelligence? I persisted until Ah! I saw it! There is only one intelligence in the universe and we all have a direct line to it.

下一个问题是“智力是什么”。我探索着，直到“啊！我明白了”！这个宇宙只有一个智力，我们每个人都有一根线通往它。

Then I worked on responsibility and discovered that I was responsible for everything that happens or happened to me. Creation was something I created! 接着我开始探索责任，发现我对一切发生在我身上的或者已经发生过的都负有责任。我就是那个创造者。

风 2020-11-20 19:37:52

每一个发明方法的大师都是从三摩地中获得的，头脑不可能发明一个能够觉醒的方法

因此当海尔想要用自己的头脑改善技巧时，他不可能成功

伯利恒之星 2020-11-20 19:38:37

哇，这段话现在看起来好清晰哇

之前好多都没注意到

风 2020-11-20 19:39:49

自传中一笔带过了

让人以为他是仅仅是用头脑回忆了一下幸福的时刻

伯利恒之星 2020-11-20 19:40:27

成功之后才明白自己用的方法

风 2020-11-20 19:40:33

但他做这个的时候高度专注，事实上不经意间达成了三摩地

他不断从中取得启发

才发明出了这个方法

2020-11-20 怎么突然确证六步骤的？

风 2020-11-20 21:11:16

释放什么都能做到

让它成为你的体验

闭关释放的过程，我还实现了好多目标

不过我没有用目标表格

我只是把我想实现的列了出来

然后不停释放，之后发现大多数都达成了

Roller 2020-11-20 21:14:03

闭关的时候你已经踏入第一步了吗?

风 2020-11-20 21:16:07

后来那次确证了六步骤

确证六步骤那次我知道有些东西彻底发生了转变

我是无限 2020-11-20 21:18:06

你是怎么突然确证六步骤的
后来突然意识到那是「阿含经」里的预流

风 2020-11-20 21:18:33
再之后看了尊者的解释知道那也是瑜伽里的 「涅比卡帕」三摩地
确证是达成第一步
只有达成第一步你才能断疑
断疑才叫“确证”
整个道路会呈现在你面前
你直接知道接下来该怎么走到终点
一个直接的知道，不需要通过思考
然后你发现，你的每一个行为不可能往自由的反方向走了
这个改变流向的感觉是非常明确的
你是说直接知道六步骤吗？
我是无限 2020-11-20 21:20:55
@风嗯
连续释放了多久
我释放了一个星期不到
一直闭关释放一个星期？
风 2020-11-20 21:22
持续释放
嗯
我的持续释放不是呆做在那里逼自己释放
我写了很多目标在上面
我的心理活动是验证
当时我是这样的
我做一次释放，然后感觉到很好
我就会说，再释放一次，会不会感觉更好
自己对自己说
验证一下第六步

风 2020-11-20 21:23:52
然后我卡住了，我就说，验证一下第五步吧
释放一下想要控制看看到底会不会变好
一看，哈哈，果然顺畅了，好开心
继续再释放一次
所以整个过程其实挺有趣的
不是很多人想象的坐在那里苦修
大概持续释放了几天之后
我已经感到很快乐了
这时候洞见自然冒出来
我就直接知道快乐的唯一来源是什么
然后当你用感受遮住它时，那就是痛苦

风 2020-11-20 21:27:12

痛苦就是限制你的无限存在
这个领悟一发生，我立即感到有些东西改变了
释放变得很主动，不需要任何那些纸上目标的勾引
就是不停释放、不停释放
然后就到了我说的那个点
和整个心智一下子抽离了
感觉心里使用的所有力量全部往内走
就那么一瞬间，感觉整个身心都转向了
然后后面的步骤就一下子全知道了
我当时以为那些经验是个体化的，所以很多没细说
比如我身体压力卸下时突然完全放松挺直
现在我知道这是必然会发生的，因为这是进入三摩地的先决条件
也是达到 「涅比卡帕」三摩地的前面几支中的一支

风 2020-11-20 22:05:11

我深入到了内在最后一点限制

天成 2020-11-20 22:05:20

是分离感吗？

风 2020-11-20 22:05:29

嗯，是分离感
然后我保留刚好能 hold 住分离感的那一点点死亡的恐惧

2020-11-20 风与天成 — 风现在的状态怎样呢？

风 2020-11-20 22:10:29

接着我重置了《阿含经》
我重置了《圣经》
重置了吠陀经典

天成 2020-11-20 22:11:11

你现在的状态怎样呢？

风 2020-11-20 22:11:40

清理了所有物质世界的业力

天成 2020-11-20 22:11:54

可以瞬间物质化吗？

风 2020-11-20 22:12:07

我没有试过
我只做过一次物质化的实验，那就是水
清除物质世界的业力事实上是我看到我们所谓的梦境比物质世界更真实
我看到我关于它的种子消失了
伴随的是性欲的消失
男性和女性没有任何区别
不过我也知道我保留了星光体的业力和因果体的业力

2020-11-20 风与天成 — 如何可以更快速地走向自由？

天成 2020-11-20 22:58:26

我想请你给我建议

如何可以更快速地走向自由？

风 2020-11-20 22:58:47

持续地用它，把它用到极致

我给不出更好的建议了

我强烈建议你在**每一件事情上用它**

利用那些目标

利用不断地获得来促进自己释放

来提升释放的动力

如果你习惯于在你的每一个目标上用它，

你很快就能走到那个地方

天成 2020-11-20 23:00:03

嗯

风 2020-11-20 23:32:55

我会花半天时间走完全程

天成 2020-11-20 23:33:42

你现在的状态，花半天时间就可以走完全程？

风 2020-11-20 23:33:49

嗯

因为我是在按住分离感而已

因为实际上现在无法往回走

天成 2020-11-20 23:34:22

这样不累吗？

风 2020-11-20 23:34:32

需要消耗一些努力

天成 2020-11-20 23:34:36

按住分离感

风 2020-11-20 23:34:51

因为实际上真正达到第一步后，贯彻后面五步是很自然的事

我不会留太久

我也按不住太久

2020-11-20 风与天成 — 风是如何真正做到达成第一步的？

天成 2020-11-20 23:37:13

你是如何真正做到达成第一步的？

风 2020-11-20 23:37:34

贯彻六步骤

用第六步的 gain 来促进第一步

它是一个完美的过程

你平时在世界的所有地方寻找快乐
它会形成你的主要目标
但是当你通过释放来收获，你会越来越发现快乐的来源
直到你发现快乐的唯一来源是你内在的无限存在
你就会失去所有的外在目标
你的整个方向就会调转
会达到第一步
当你达到第一步时，就会掉入后五步

2020-11-22 风学释放法的经历体验

倚天 2020-11-22 19:07:11

@风我请你写自传你不感兴趣，详细讲讲你学释放法的经历体验可以吧，这也是总结你的“苦灭道迹”

风 2020-11-22 19:07:29

这可不是「苦灭」道迹

倚天 2020-11-22 19:08:26

我觉得是
释放「道迹」可以了吧
那年接触的？
当时为什么要学释放法？

风 2020-11-22 19:09:37

应该是 2014 年

倚天 2020-11-22 19:09:45

佛法学的那么好，为什么要尝试释放法？

风 2020-11-22 19:09:50

其实 2013 年就看到了 letting go 的电影
那时候看到的是三重欢迎
没太在意

【风的聊天记录

风 2020-11-18 16:11:27

禅定的感觉很好，不过它给我的感觉像是一种逃避
我集中注意力到一个特定的目标上
我不知道为什么这样做
只是专注在一个对象上，烦恼很快就远离了
身体变得轻安，心理变得喜悦
从其中出来时，会有难以言喻的镇定感
心与对象之间建立了稳固的联系
从其中出来时，会有难以言喻的镇定感
带着这种镇定去思考任何问题，答案都会很快浮现
我就是以这样的方式去解决学业的

但是当情绪涌现的时候，有时候我发现自己没有办法镇压住
有时候环境不允许我进入禅定
我感觉被什么东西支配了

就是那种被内在力量推着走的感觉一点都没有消除
我只是在镇压它们
当我学了释放法之后，这点尤其明显

于是我就彻底放弃了禅定的修习
我知道那不是我要的正确方向
】

这是我为什么放弃禅定
放弃内观是在后来，再晚一些时间

倚天 2020-11-22 19:11:00
为什么放弃内观？

风 2020-11-22 19:12:15
因为亲身体验到释放法的效率更高
而且并不是我「内观」修的不好导致的
因为师兄们都认为我「内观」修的效率经很高了
就真的是方法上效率更高

倚天 2020-11-22 19:13:50
有「禅定」基础修「内观」当然效率高
是体验了释放法才放弃内观的

风 2020-11-22 19:14:16
嗯
我在修行上面是个实用主义者

我是无限 2020-11-22 19:15:36
我来写？那得等到且十年以后。我就写「我与**风**一起开悟的日子」[大哭]
我觉得真的不重要，开悟才是最重要

倚天 2020-11-22 19:16:09
你「内观」修得那么好，为什么还要去体释放法，仅仅是因为好奇吗？@风
我是无眼 2020-11-22 19:16:28
我自己开悟才是最重要的。别人的过往，要这个干啥[大笑]

风 2020-11-22 19:17:30
在葛印卡内观上，我感觉进步有些缓

我去问老师证果的间题，老师说“don’t expect”

我是无限 2020-11-22 19:18:33

那个老师修的怎么样
为啥不要期待，没认正果吧[捂脸]

风 2020-11-22 19:18:36

葛印卡也没说过自己证果

我是无限 2020-11-22 19:19:40

[捂脸][捂脸][捂脸]

风 2020-11-22 19:19:44

师兄们都倾向于认为这是几世的事
内观不止一个老师
内观在全球都有中心

我是无限 2020-11-22 19:19:50

好吧换我，我也不甘心

风 2020-11-22 19:19:59

我参加的是维多利亚中心

我是无限 2020-11-22 19:20:47

我一世都觉得等不及

风 2020-11-22 19:20:49

你可以随时报名其他地方的内观中心

我是无限 2020-11-22 19:20:55

[大笑]
我也看到过，我没有去

风 2020-11-22 19:20:58

后来我开始搜寻迅速证果的方法
终于让我找到了孙伦禅法

倚天 2020-11-22 19:21:10

哦，孙伦禅法在内观之后学的

风 2020-11-22 19:21:18

孙伦是唯一一个承诺在周、几个月、几年内让你证果的
依各自业力而定
但是那个时候我已经看到莱斯特的
孙伦的教法把业力看作是有限制性的东西
在证果之后也并非全知全能

倚天 2020-11-22 19:22:26

遇见孙伦禅法以前就知道释放法了？

风 2020-11-22 19:22:37

而是要服从于某种限制
之前就知道了
只不过那时候还没有主要用它

倚天 2020-11-22 19:23:00

孙伦禅法你修了多久？
效果如何？
最多打坐多久？

风 2020-11-22 19:24:10

效果比葛印卡禅法好
我一次可以坐一天

我是无限 2020-11-22 19:24:19

我看了孙伦禅法，我发现，不适合我，我连记都记不住那些规则

倚天 2020-11-22 19:24:23

太恐怖了！

风 2020-11-22 19:25:20

其实没什么规则，就是猛烈呼吸

倚天 2020-11-22 19:25:27

你就别试了[大笑]

我是无限 2020-11-22 19:25:38

猛烈呼吸会头皮发麻
我之前没有接触修行的时候尝试过

倚天 2020-11-22 19:25:40

猛烈呼吸很累的

风 2020-11-22 19:25:45

当然会
会很痛苦
它就是要利用苦受证果

我是无限 2020-11-22 19:25:50

我就突然想觉得要是总使劲呼吸会干嘛？然后就尝试了还蛮好玩的

倚天 2020-11-22 19:26:12

我是全身发麻

我是无限 2020-11-22 19:26:19

受苦怎么会证果？
然后你就猛烈呼吸一天[捂脸]

风 2020-11-22 19:26:17

这个苦受不是制造出来的
是业力的浮现

我是无限 2020-11-22 19:27:10
是吗？但是他是因为你呼吸造成的

风 2020-11-22 19:27:15
如果业力好的人，也可以通过乐受证果
猛烈呼吸不会一直痛苦
倚天 2020-11-22 19:27:39
是不是在修孙伦禅法以前你就试过一点释放法了？

风 2020-11-22 19:27:44
习惯知乎他就很稳定

我是无限 2020-11-22 19:27:48
好像我看了一篇文章，呼吸也是有固定次数的，一下子呼吸太多，会折寿[捂脸]

风 2020-11-22 19:27:50
试过一些
我是无限 2020-11-22 19:27:55
所以我那个时候就没有继续尝试
我记得还是我小时候放牛的时候
十几岁吧

风 2020-11-22 19:28:57
然后你全身就会涌现出苦受
这个时候屏住呼吸观察最尖说的苦受

我是无限 2020-11-22 19:28:59
我失了一次开悟的机会
风 2020-11-22 19:29:10
它就会一点点在觉察下消失
倚天 我是无限 2020-11-22 19:29:16
第一次尝试释放法是哪年哪月？
风 2020-11-22 19:29:54
高三最后一个学期前的暑假
倚天 2020-11-22 19:30:10
回到孙伦禅
「孙伦禅」遇到了什么卡点？
我是无限 2020-11-22 19:31:36
全身都麻刚刚试了一下
风 2020-11-22 19:31:40

不是卡点

我是无限 2020-11-22 19:31:44

我发现我可能对孙伦禅法有天赋
我很兴奋

风 2020-11-22 19:31:50

「孙伦禅」确实让我轻松了不少
我感受到它对业习的消退作用
但是我发现轻松地释放一次等于我坐那儿受苦好几天
我实验了几次，确实如此
一开始很难接受

倚天 2020-11-22 19:32:30

修「孙伦禅」的期间是不是境界特别多？

倚天 2020-11-22 19:33:10

修孙伦禅的同时尝试了一下释放法？

风 2020-11-22 19:33:16

休息下来的时候尝试了一下
释放一次等于我做葛印卡内观几个月
等于我苦修孙伦禅法几天
所以孙伦禅法确实比葛印卡「内观」快很多
是在禅法这个体系中更高效的一种

倚天 2020-11-22 19:39:18

每天长时间打坐？

风 2020-11-22 19:39:30

精进的时候一整天

倚天 2020-11-22 19:39:32

一坐一整天

风 2020-11-22 19:39:47

懈怠的时候也至少会有两三个小时

倚天 2020-11-22 19:39:56

自己看书修的？没有任何人指导？

风 2020-11-22 19:40:09

我发邮件问过缅甸的中心
他们说看那个小册子就行
不用老师指导

倚天 2020-11-22 19:40:33

他们好像要祈请孙伦禅师加持
你祈请了吗？

风 2020-11-22 19:41:02
我念了祷文
佛陀，孙伦禅师

倚天 2020-11-22 19:41:40
两个月中，一边修孙伦禅，一边多次尝试了释放法，对吧
风 2020-11-22 19:41:51
只是尝试了几次
后来逐步增多
倚天 2020-11-22 19:42:27
那时候就体验到了释放的感觉？
风 2020-11-22 19:42:33
我有一次持续释放了一下午，对心智安静程度的作用远远超出我的预料
而且这不是我以前修禅定时的那种表面的安静

倚天 2020-11-22 19:43:06
是你说的那种不会跟其它体验搞混的感觉
风 2020-11-22 19:43:09
我明确感觉到内在的火山″（潜意识心智）也安静了下来
释放的感觉很早就体验过了

倚天 2020-11-22 19:43:56
接触孙伦禅以前就体验到了？
风 2020-11-22 19:44:10
是的
刚用释放法时就体验到了
那时候我还推荐给一些师兄
他们有些不屑一顾，有些也觉得不错
我还推荐给几个学北传时认识的师兄
他们拿它来辅助念佛[大笑]
倚天 2020-11-22 19:45:51
高三最后一个学期前的暑假，就是高考后的那个暑假？
风 2020-11-22 19:46:02
不是
高三下学期开学前的暑假
之前只是听过释放法
没有真正去用它
倚天 2020-11-22 19:47:37
第一次什么时候听到的释放法？
风 2020-11-22 19:48:00
前一年在北传佛法的群里
看到了 letting go 的电影
也下载了丰盛之书

倚天 2020-11-22 19:49:17

2013 年看到了 letting go 的电影，这应该是你第一次邂逅释放法

风 2020-11-22 19:49:47

应该是邂逅了海尔，因为三重欢迎严格来说不是释放法[大笑]

倚天 2020-11-22 19:50:14

2014 年自天修孙伦禅进一步尝试释放法

风 2020-11-22 19:50:41

那个时候没有修孙伦禅

那个时候主要在修葛印卡

倚天 2020-11-22 19:51:13

2015 年夏天修孙伦禅？

风 2020-11-22 19:51:18

出国留学之后，我参加了几期维多利亚内观中心的课程

2015 年修的孙伦禅

倚天 2020-11-22 19:52:45

2013 接触释放法

2014 修内观

2015 修孙伦禅

风 2020-11-22 19:53:05

帕奥禅则是初中就开始修了

倚天 2020-11-22 19:53:16

初二？

初一修内丹？

风 2020-11-22 19:54:34

初二下学期

内丹小学就开始研究了

倚天 2020-11-22 19:54:02

我是初二才知道气功

高一读《悟真篇》

你那太早了

风 2020-11-22 19:57:37

我小学的时候读了四书五经，也看到一些佛道教的书

我当时就想要修出超能力

所以研究内丹

倚天 2020-11-22 19:58:06

我也是

想拥有特异功能

会飞

都背下来了？

风 2020-11-22 19:59:10

背了一些

倚天 2020-11-22 19:59:24

看得懂吗？

风 2020-11-22 19:59:39

还行

主要留意那些能够实操的部分

倚天 2020-11-22 20:00:01

那语文肯定都是第一名了

风 2020-11-22 20:00:16

成绩一直很好

没掉出过前三

倚天 2020-11-22 20:00:55

小学修内丹有感应吗？

风 2020-11-22 20:01:06

有

倚天 2020-11-22 20:01:06

比如任督二脉[大笑]

难怪，你这是童贞入道

风 2020-11-22 20:02:10

研究清楚凝神气穴和降心之后，有一次体验到过三关

心越降越低，然后在脐部那里一下子被吸住

念头想起也起不来

是在腹内靠后？

风 2020-11-22 20:04:09

过了一会几回过神来，接着就有一股能量从尾椎升起，往脊柱上走，到达后脑和头顶

然后就浑身酥醉

非常美妙

倚天 2020-11-22 20:04:46

得之者，常似醉

风 2020-11-22 20:05:18

当然，后来修禅定的感觉更美妙

倚天 2020-11-22 20:05:30

贯尾闾，通泥丸

你验证了《入药镜》

凝神气穴就是意守下丹田吗？

风 2020-11-22 20:06:58

不是

意守丹田是错误的修法

严重了会修出病根

倚天 2020-11-22 20:07:47

有人说下丹田是生命的发动机

风 2020-11-22 20:08:22

是通过凝眼光，含耳韵，调鼻息，缄舌气
睁眼「观照」呼吸
眼睛越来越自发下垂
呼吸越来越细
耳神也越来越内收
然后心神自然下降
讲到脐部的时候，自然就会被吸住

风 2020-11-22 20:09:36

这个时候才有气穴
先天一炁(qi)虚无中来
在此之前，你的心神在上，没有降下去
意守只是在脑子里
气穴也没有生成
只有神和气抱一的那一刹那才有气穴
坊间书籍教的很错误

倚天 2020-11-22 20:09:36

也有教对的
在今年重拾释放法之前我接触过一点，跟你刚才说的差不多
那你青春期都没漏丹过吧

风 2020-11-22 20:15:48

没漏
丹道的这个功效确实是有的
精满不思淫

倚大 2020-11-22 20:16:30

这就是童贞入道的好处
不过你这样干真是很危险[大笑]

风 2020-11-22 20:17:16

小孩子想不到什么危险[大笑]

倚天 2020-11-22 20:17:35

丹道没有明师指导很危险
搞个走火入魔不是稀奇

风 2020-11-22 20:18:04

后来我没修丹道了
佛法在心智上更对我的胃口

倚大 2020-11-22 20:19:13

第一次得初禅是初三？

风 2020-11-22 20:19:23

大概是那个时候
我修了一两年就二禅了
然后停下了修禅定，一直在思考教理，同时接触其他的纯观法门
比如葛印卡，隆波帕默，马哈希

倚天 2020-11-22 20:20:35
没尝试修超能力？小孩一般都好奇
风 2020-11-22 20:21:05
同时我也接触过北传的禅宗，密宗，净土宗，唯识宗等等
那个时候我对超能力的好奇已经转向对真相了
对绝对真理的好奇超越了对超能力的

倚天 2020-11-22 20:21:53
于是开始研究哲学？
风 2020-11-22 20:22:10
开始研究心理学、哲学、物理学……
倚天 2020-11-22 20:22:19
这一点非常棒！
风 2020-11-22 20:22:23
一切和解释世界有关的学问
倚天 2020-11-22 20:23:04
我对绝对真理的好奇也超越了对超能力的
如果有人说传我一个咒就会有特异功能，我会研究为什么
你在最好的年龄段做了最有意义的努
你父母都不修行吗？
风 2020-11-22 20:26:01
不修行
倚天 2020-11-22 20:26:15
他们是不是不怎么管你
你有充分的自由，你干什么他们都不干涉？
风 2020-11-22 20:26:52
管的不多
因为我毕竟成绩好
而且也没有染上任何恶习
不抽烟不打架不谈恋爱
倚天 2020-11-22 20:27:26
你看什么书他们不关心？
风 2020-11-22 20:27:51
我在网上和学校看的
倚天 2020-11-22 20:27:56
[大笑]
风 2020-11-22 20:28:01
因为我看的书太多了
倚天 2020-11-22 20:28:05
地下活动
风 2020-11-22 20:28:14
经济学我也看
倚天 2020-11-22 20:28:39

他们是不是超级宠你

风 2020-11-22 20:28:55

还好

我初二的时候他们离婚了

倚天 2020-11-22 20:29:17

你跟父亲？

风 2020-11-22 20:29:47

我跟我母亲，但是我经常跟我父亲

两边接触时间差不多

倚天 2020-11-22 20:29:53

没受影响？

风 2020-11-22 20:30:04

基本没受什么影响

倚天 2020-11-22 20:31:18

你学音乐也都是自学？

风 2020-11-22 20:31:55

自学

倚天 2020-11-22 20:32:10

为什么没学笛子我心目中的侠客一般都有一支笛子[大笑]

风 2020-11-22 20:32:28

笛子学过一个月

倚天 2020-11-22 20:32:39

不喜欢？

风 2020-11-22 20:33:01

觉得不适合我[大笑]

倚天 2020-11-22 20:34:00

你这一路是马不停蹄啊

没走多少弯路

风 2020-11-22 20:35:02

还是有不少弯路的

倚天 2020-11-22 20:35:27

哪些？

风 2020-11-22 20:35:41

遇到释放法之前都是弯路

倚天 2020-11-22 20:40:03

你这五六年实践释放法的经过

你遇到过的问题别人也会遇到

风 2020-11-22 20:40:31

从拉里到海尔，中间穿插许耀仁的零阻力

一开始用管子法比较卡

在一次看到丰盛之书里面"解压"之后，了解了感受自己也想要出去

然后我放开按住它的努力，它就出去了

后来我看了海尔的圣多纳释放法
用起了问旬
我发现问句十分有效，于是放弃了丰盛之书
但是海尔的书越到后面感觉越疑惑
于是我进一步看了《终极自由之路》
以及《终极真理》
以及莱斯特的两个视频

倚天 2020-11-22 20:43:02
你不是先看的《终极自由之路》啊
风 2020-11-22 20:43:15
我起先看过
但是没有那么认真看
后来认真研读了一下
把它看到滚瓜烂熟
接着就是实践里面的方法
倚天 2020-11-22 20:44:07
没参究“我是什么”？
风 2020-11-22 20:44:16
用了，我发现它和我以前用过的禅宗的方法很相似
但是它对我的效果和「禅定」差不多
倚大 2020-11-22 20:44:45
你还修过禅宗？
风 2020-11-22 20:44:53
我当时看到很多自称自己用"我是什么"取得效果的人
问下来，其实是一点欲界定
连禅定都算不上
只是他们不懂，以为感觉到了真我
甚至以为自己证悟
禅宗和唯识是我学佛期间比较关注的
倚天 2020-11-22 20:45:48
把定境当悟境的人很多
你怎么学禅宗的?参究“念佛是谁"？
风 2020-11-22 20:48:12
当然不是那么随便[大笑]
我把禅宗源流仔细梳理了一遍
临济、曹洞等宗风一路梳理过来
详细研究了指月录
又研究了日本的禅宗和铃木大拙
然后采取了对公案的参究法
倚天 2020-11-22 20:50:17
参的哪个公案？
参过好几个

倚天 2020-11-22 20:50:41

真正生起了疑情吗？

风 2020-11-22 20:50:45

庭前松柏子

不思善不思恶，哪个是明上座本来面目？

有疑情，但是未有疑情成片

倚天 2020-11-22 20:51:22

这个我没感觉

父母未生前和念佛是谁我有感觉

参禅的奥妙就在用思维停止思维

止观一体

休息一下，回到释放法

倚天 2020-11-22 21:05:33

我发现问句十分有效，于是放弃了《丰盛之书》

但是海尔的书越到后面感觉越疑惑

于是我进一步看了《终极自由之路》

以及《终极真理》

以及莱斯特的两个视频

到这里了

风 2020-11-22 21:05:38

我在油管上听到了莱斯特的后期音频

终于了解释放法是一个完整的体系

于是我就想要把原始释放法还原出来

我一开始是想要找到拉里和海尔重合的部分

但后来我发现了有人上传了 92 年课程

于是我就开始崩 92 年的释放法

倚大 2020-11-22 21:20:59

去年看的 92 视频?

风 2020-11-22 21:21:08

两年前

倚天 2020-11-22 21:23:26

看 92 视频后遇到过哪些问题呢？

风 2020-11-22 21:30:40

卡住

没有其他问题了，理论上莱斯特音频已经给了我完全解答

只是经常会卡住

以及经常会停止释放

倚天 2020-11-22 21:32:55

卡住是因为什么？方法不是已经掌握了吗？

没有正确理解六步骤

应该是没有正确理解第一步和第六步吧

天成 2020-11-22 21:33:30

你现在状态是不是在无种子三摩地？

风 2020-11-22 21:33:36

嗯，「涅比卡帕」三摩地

天成 2020-11-22 21:34:18

一天 24 小时每一秒都是在这个状态里面吗？

风 2020-11-22 21:34:43

到达之后，就会每一个行动都朝向解脱

不会往回走

这也是莱斯特描述的做到六步骤第一步之后的状态

在此之前，你的行为经常会朝向世界

天成 2020-11-22 21:35:27

你用了多长的时间做释放达到了这个状态？

风 2020-11-22 21:35:27

因此需要有意识地调整

大概三个星期的持续释放

天成 2020-11-22 21:36:09

三个星期里每一秒都是持续在释放吗？

还是持续释放一大段时间，停在了，后来再继续释放

风 2020-11-22 21:37:10

中间稍微有一些停顿

但是马上看一眼六步骤，继续释放

天成 2020-11-22 21:37:25

所以其实时间可以更短的

风 2020-11-22 21:37:29

是的

风 2020-11-22 21:43:18

第一步第二步第六步

都缺乏正确理解

倚天 2020-11-22 21:44:11

第二步有什么问题呢?

不就是一个决定吗？

风 2020-11-22 21:44:57

它是择法觉支

真正达成它，是你的每一个抉择都趋向自由

因为如果你此刻决定自由，下一个决定是走向世界的，你会抵消它

你必须完全达成第一步，才会完全达成第二步

倚天 2020-11-22 21:47:23

那不正是第一步的问题吗？

第一步没问题，第二步没问题

你怎么突破第一步的呢？

风 2020-11-22 21:51:07

我是通过正确实践六步骤达成第一步

也就是说一开始的六步骤是你要去操作的

达成第一步后，后面的六步骤是带着你走的

倚天 2020-11-22 21:53:12

像滚雪球

天成 2020-11-22 22:54:38

头脑无法消除头脑

释放法是用什么来消除头脑的？

风 2020-11-22 22:57:49

释放将头脑引导到消除头脑的路径中

你无法从观念中了解上帝

哪怕是自以为的“正确的观念”

2020-11-24 风与天成 — 吉万穆克塔

天成 2020-11-24 08:19:26

13:57 / 40:36
据莱斯特说，他收到了一个内在指示，

14:01 / 40:36
到这里就停下来，保持在这里，却从来没有说明为什么，

14:04 / 40:36
如果他继续释放会怎么样，

14:06 / 40:36
但是他保持在了那里，

14:10 / 40:36
内在的指示告诉他要待在这里，

14:11 / 40:36
帮助他人意识到他所意识到的

莱斯特在世时仍然保留了一些业力吗？

风 2020-11-24 08:24:03

保留了，他是一位「吉万穆克塔」

如果他不保留，他会直接成为悉达，融入无限

天成 2020-11-24 08:25:08

如果他不保留，他会直接成为悉达，融入无限，身体也会瞬间离开吗

风 2020-11-24 08:25:28

会瞬间从三个身体中解脱

完全解脱

大师们还以一具身体出现的唯一原因是保留了一些残存的业力

以此作为借口回来帮助他人

但是尤迦南达有一位女弟子就直接融入了无限

天成 2020-11-24 08:26:14

一位吉万穆克塔，也是完全自由的吗？

风 2020-11-24 08:27:11

是的

他可以随时决定离开

天成 2020-11-24 08:27:57

离开的话，也可以选择带着身体离开吗？就是不选择身体的死亡

风 2020-11-24 08:28:27

离开就是不成为任何身体

包括因果体、星光体、肉体

但是你可以选择不离开

比如巴巴吉，至今仍然在世

他展示了肉身长生不老的可能

天成 2020-11-24 08:29:32

你现在到达了「吉万穆克塔」了吗？

风 2020-11-24 08:29:41

再比如圣尤地斯瓦尔

天成 2020-11-24 08:29:51

这是巴巴吉的任务吗？

风 2020-11-24 08:29:52

他到了星光界的高级星体

任务之一

我不是「吉万穆克塔」

我现在准确而言是达到了「涅比卡帕」三摩地

接着清理掉了物质世界的业力

天成 2020-11-24 08:30:52

就是说，还有星光体和因果体的业力？

风 2020-11-24 08:30:56

必须清理到我执的完全消除，才是一位「吉万穆克塔」

嗯

大师最后残存的业力只有一个动机

就是帮助其他人自由
圣尤地斯瓦尔在希兰洛亚卡做教主
帮助那里的人
现在他用的是星光体
耶稣用的是因果体
一旦你完全自由了，你可以选择用任何身体
或者你可以决定融入无限
成为一名悉达（绝对解脱者）

天成 2020-11-24 08:33:05

成为一名悉达（绝对解脱者），还可以帮助其他人吗？

风 2020-11-24 08:33:44

那就是在无限存在的层面

天成 2020-11-24 08:34:42

无限存在，还可以使用三个身体的任何一个身体帮助其它人吗?

风 2020-11-24 08:35:17

不会再回来
一个完全融入无限的人不会再回来
他无处不在

天成 2020-11-24 08:35:57

就像那个比喻，翻墙看到另外一个世界，直接跳下去了

风 2020-11-24 08:36:01

嗯

天成 2020-11-24 08:36:36

悉达（绝对解脱者），有多少个人成就呢？

风 2020-11-24 08:37:08

那应该比吉万穆克塔（在世解脱者)多
因为大多数人是不倾向于回来帮助别人的

天成 2020-11-24 08:37:40

在莱斯特自传，我有一些印象，好像说有好几千个人

风 2020-11-24 08:37:58

莱斯特自传没有说具体有多少人
莱斯特只是提了几个在世的完全自由的人
尤迦南达，拉玛那马哈希等
当然，还有因果体层面的佛陀和耶稣

天成 2020-11-24 08:39:35

一个完全融入无限的人不会再回来
他无处不在
就是说，莱斯特的存在，也在我身边？
《超体》电影你看过吗？

风 2020-11-24 08:39:40

我看过这部

天成 2020-11-24 08:39:45

有些像 Lucy 最后的状态吗

风 2020-11-24 08:39:50

在国外看的 Lucy

可以这么理解

天成 2020-11-24 08:39:52

达成 100 时，她的身体瞬间消失

风 2020-11-24 08:39:59

不过那只是一部电影

天成 2020-11-24 08:40:00

嗯

然后她无处不在

比喻一下

风 2020-11-24 08:40:03

当然

莱斯特是无处不在的

莱斯特的存在，你可以感受到

有一次我想见见莱斯特

当我产生这个念头的那一刻，我立刻意识到他就在我身边

他一直在

当你持续释放，你就能感受到

所以莱斯特离开身体后，可以更好地帮助人

所以莱斯特离开身体后，可以更好地帮助人

天成 2020-11-24 08:43:43

融入无限后，不会再回来，是什么意思？

风 2020-11-24 08:43:54

不会再回到一具身体中

天成 2020-11-24 08:44:49

嗯

无处不在，也可以在我的电脑里吗

风 2020-11-24 08:45:00

每一粒原子里

[笑脸]

只不过这个层面对一般人来说太过抽象

天成 2020-11-24 08:45:10

每一个原子

刚刚我准备打这句话

OK

风 2020-11-24 08:45:26

这本身也是每一个过去的大师都在讲的

我只是复述了一下

2020-11-25 如何释放怕冷？

倚天 2020-11-25 11:06

如何释放怕冷？@风

风 2020-11-25 11:07

释放你对它的抵触

安心自在 2020-11-25 11:07

只是对自己的感受释放，不需要专门对膝盖的凉进行释放吗？

倚天 2020-11-25 11:07

冷就让它冷?

风 2020-11-25 11:07

嗯

释放你对凉的想要改变就行了

倚天 2020-11-25 11:10

体感是果,是想要控制导致的,这个果又会激起新的想要控制,就这样不断循环,对吗?

风 2020-11-25 11:11

体感只是引 arm，警报

因为你的身体超过一定高温或者低温就会死

所以你设置了这个警报

你不要抵触冷和热，回应它，就不会冷或者热了

2020-11-25 瑜伽体系介绍

风 2020-11-25 12:21:10

古代圣人「帕坦伽利」在他的《瑜伽经》或箴言中定义了寻求上帝之旅，通常学者提到他的书时都将其称为「帕坦伽利」“体系”，似乎那只是其中的一本。但是，帕拉宏撒•尤迦南达明确指出，「帕坦伽利」描述的是见到上帝的必经之路，这对每一个追寻者都很关键，譬如，「帕坦伽利」讲瑜伽的体位或姿势——启蒙八步的其中一步——他没有提到哈达瑜伽的教义，虽然其中的姿势是印度灵性科学的重要方面。**哈达瑜伽**体系非常棒，但并非普遍有效或有益的，譬如，老人跟体弱者不能练习，因为他们身体的灵活度不够。我自己创建了一套可以通过那些动作影响到精神态度的体系，其中包括我的主张，我管它叫做“阿南达瑜伽”。哈达瑜伽包括阿南达瑜伽，但它基本上不是祷告，一些真诚的灵修者经常会将其忽略。

因此，「帕坦伽利」八条步中的姿势仅指身体完全不动，直立，脊柱笔直。

他所讲的旅程不仅仅是一种建议,相反,练习过程中每一阶段都是进入下一个阶段的必经之路，譬如，姿势，我只是在此举一个例子。人们习得后才能进一步控制内部能量，如果能够坐着不动持续 3 个小时，那么说明你已进阶到这一阶段。

第一阶段需要有正确的态度，称为**外在控制**及**内在控制**:灵修路上要注意需要做和不能做的事项，像摩西的诫命，外在控制和内在控制各有 5 个，一共 10 个。这 10 项对灵修者来讲都需做

到，不是练不练习的问题（尽管练习是必要的），而是必须掌握，譬如说，只要还有哪怕一丝害人之心，人们都不可能真正实现生命的统一；如果只是单纯地练习，也不可能真正实现非暴力（无害）。

那么，禁戒（控制）阶段需要做到以下几点:

1.杀戒——非暴力或者无害。在这里，「帕坦伽利」的意思不是不伤害任何生物。

罗马天主教告诫人们要“慎重”:因为太纠结于这条原则人什么都不能做。印度耆那教徒就是慎重的例证，他们按「帕坦伽利」的八进阶练习杀戒，做到了极致，走路时盯着路面以防踩死蚂蚁及甲虫；他们脸上带着面罩，防止吸入细菌；他们喝水前要先煮沸，确保不会（单个人层面）在吞咽时杀死细菌或其他微生物，这样做很容易变成笑料。（人们可能会问，他们是不是应该用腹部行走脸贴地面，以免挤死什么东西？头部戴上铁罩岂不是更好，但能确保面罩旁边没有细菌吗？他们不该先告诉那些愿意帮他们煮水的人会增加孽障吗？如果他们自己煮水，难道不会杀死细菌吗？）我上师就曾经因一些佛教徒的做法大笑，因为他们给自己吃肉辩解，“我们不是自己杀死那些动物的！我们也没有买肉，我们让仆人去市场给我们买来吃”。

人如果太纠结于尘世间的杀戒，就容易陷入诡辩中。「帕坦伽利」的意思，我上师解释过（引用他的上师尤地斯瓦尔的话），卸下了伤害任何生物的欲求（而非单纯的杀戮）。譬如，讽刺会深深地伤害到别人。更有甚者，单是有伤害别人的想法，不管是身体上、心理上还是精神上，都会伤到自己，因为它会在内心产生不和谐因子，进而降低人内心的幸福感。总之，人绝对不能损害到自己同宇宙的最高存在上帝的关系，这也会有损内心极乐的天性，因为灵修路上的终极真理是所有现实存在的且都是上帝福佑意识的一部分。

如果人能将杀戒做到极致，「帕坦伽利」告诉我们，野兽（以及人群中跟野兽类似的生物）在人前会变得很温顺。

2.萨提亚——真理。这一特质归于外在控制——拥有这一态度需要练习克制——因为如果人能克制自己不对外物有过多期望，那么自然而然就会讲真话。然而，要清楚一点，真理是现实中最接近宇宙和谐的一面，换句话说，真理总是能带来好处的。

如果我去医院拜访朋友时跟他讲:“你脸色很差！”我说的可能是真的，但却可能将他推向死亡的边缘；如果这样说会好很多，“哦，好吧，你现在脸色没有以前好，但是我想你会恢复的”。换句话说，不要说谎，但是说真话也能帮助别人更好，或者心态更平和。

真理跟真话有非常大的区别，标准不是讨好的伪善，而是同宇宙真理更趋一致的诚挚愿望。

「帕坦伽利」曾说，如果一个人能将此项做到极致，那么即使什么都不做他都可以坐收行动的成果。

3.不偷盗——不贪婪。如果你曾占有过本属他人的东西，那么首先从心里把东西给他——尽管

你已经拥有了它，然后，再毫无顾虑地把东西给他。

「贪婪」会让你跟事物相连，而这也会束缚你，就像将气球拴在地面的绳索上。欲望容易自我设限，画地为牢。

不贪婪做到极致，你会发现财富会找上门，而且足够你用。

4.禁欲。禁欲从字面上讲主要是梵天教义内容。如果希望前往灵修的更高处，那么性欲会成为脚踝上的锁链，它会阻碍人们努力前行，不管是精神层面还是其他层面。性欲不仅会让人们的精力集中在较低的旋涡中，如果深陷其中，还会极大地浪费个人能量——特别是男人的能量。克服性欲就像放飞雄鹰让它自由在天空翱翔。

另一方面，那些沉迷于性，宣称发现了内心自由的人，到时候就会发觉，这种自由就像鱼儿挣脱渔夫的网，最终只能是摔在干干的船甲板上一样。

「帕坦伽利」说，禁欲能够大大提升人的体力、活力及忍耐力。

5.不役于物——不占有。真正的内心自由只有克服对任何事物，甚至是自己的身体的依恋后方能体会到。人所谓的财产其实不过是自身的债务，人应该从心理上随时放手，像我的上师碰到喜欢他摩托车的人当即赠与那样。

有一个很好的不役于物的练习，每个人都可以做，那就是随意赠送别人垂涎或者极度喜欢的任何东西。但如果是祷告时用的——像一台贵重的电脑——那么我们可以说，“这不是我的东西，不可以随便给你”。我一直以来的做法都是只要有人想要，就给他们。如果对方说要用钱买，我会回答他，“我又不是商人！能随性跟你分享我很开心”。

「帕坦伽利」称不役于物做到极致会让人记起其前世肉身。换句话说，如果一个人不再依附于他的身体，那么他会看到他的后世化身路线。

5 项内在控制，或者说灵修路上“需要做的”事项如下:

1.洁净——清洁。身体的洁净能帮助我们跳出身体意识；思想的洁净则意味着不会专注于任何会让精神下行回到身体意识的东西；心灵的净化是指除了上帝心无杂念。

耶稣基督说，“保佑那些心地纯洁的人，因为他们能见到上帝”。

「帕坦伽利」认为洁净的极致会带来内心的自由，也就不会再关注自身的快感了。

2.知足常乐——知足。尤帝士提尔在《摩诃婆罗多》中称知足是“最高的美德”。「圣尤地斯」瓦尔说过金钱“在钱包里最舒服”。知足意味着人意识到外物不可能让你开心，而你自己就是开心，你自己就是福佑！你需要的任何事物都存在于自我里面！

知足的极致是做什么事情你都感觉到神的福佑。

3.苦行。苦行的意思是自我克制，而非自责或自我剥夺。在电影“圣迪亚尼斯瓦尔”中，字幕

翻译将苦行译作“献身”，这并不准确，当然，“修行”这个词本身有能量上行的意思，从这个意义上讲也是合理的。人所做的任何事都需要指引能量上行，向着上帝的方向走。苦行做到极致会生发心灵及精神的力量。

自我专注——自我研究，或者内省。很多书将该词翻译为“经文研究”，但是该研究确实能够帮助人们理解到更高层次的归宿，Swa 字面的意思就是更高的自我。一个人如果能够习惯性地分析自己的动机，一开始就能自圆其说，而且能以开放的心态接受过去一直犯的错误，那么他就可以稳步走在通往终极目标的路上。这类人从来只为取悦上帝，不为私欲行事。

内省做到极致能够给人能量，直接与上层领域交谈，获得他们的帮助。

敬神——膜拜至高的自我。自在天，宇宙之神，是万物的真实自我。人的行动都应是有意识的膜拜行为，是在至上完美圣坛前的神圣献礼。

「帕坦伽利」认为，如果人的内在控制做到完美，他将会进入上行之光，感受到圣爱指引他实现同上帝合一。

坐姿（第三阶）——姿势:我前面说过，这是脊柱笔挺、一动不动地坐很长一段时间，坐姿可以提升身体意识。

调息法（第四阶）——控制身体里的能量。很多文章将该词译作气息控制，虽然气息同能量流动有关联，但普拉纳的真正意思是能量，而控制能量需要气息调节。到这一阶的重点是，人可以将能量从“感官传送”撤走。而只有在这一阶段，人才能彻底不受外界干扰。

感官控制（第五阶）——精神内化。人必须收回能量，同时还需要收回想法跟注意力，不再受外界干扰。只有实现这一点，自我才能完全释放，开始认真冥想。

专注（第六阶）——集中注意力。如果人的能量跟意识不再关注外部环境，那么他就能够集中注意一件事情。集中注意力只是开始，然后，人还得将全部精力都用在关注上帝的八个基本方面上，即平和、冷静（平和的积极面）、力量、光明、声音、热爱、智慧及福佑。

禅定（第七阶）——八阶之一，坚定地冥思上帝。

三昧（第八阶）——合一，集中身心到无限中。三昧有两个阶段，萨比卡尔帕（萨姆普拉格亚塔）和尼尔比卡尔帕（阿萨姆普拉格亚塔）。第一阶段是有条件的，暂时的。自我仍存在于潜意识中，冥想之后仍有十足效力。

因此，第一阶段仍存在重大诱惑，修行者还不能满足于此。达到这个阶段后又堕入错觉的情况不是没听过。因为有过与宇宙合一的记忆，更深层次自我肯定的渴望仍能导致自我主义回归，而且，很容易产生不再需要帮助或指引的错觉。“我跟上师一样伟大！”信徒可能会这样认为，“我无所不知、永远正确，我是至高无上的！”

是的，有了这些想法当然可能再次堕落。注意力集中在小我上也就意味着离开上帝、堕落。

这些教义能够以什么方式融合佛教涅盘呢？涅盘也是瑜伽的一个教义。帕拉宏撒•尤迦南达认为涅盘就是所有想法跟感觉的终止——的的确确是一种空无的状态。那种虚无，如果真能达到，那么无边的福佑就滚滚而来。

“人仍不能放松，”我的上师跟我讲，“除非你已经达到尼尔比卡尔帕三昧。”
帕坦伽利的“体系”在梵语中叫做阿斯汤加（ashtanga),字面意思不是八倍，而是“八肢”，词尾（anga)的意思是“肢”。它的解释很容易被理解为一套进阶系列。然而，如果再深入一步理解，将这些阶称为“肢”则更能充分表达其本意。因为，我们都有四肢，所以八“肢”，从非暴力到三昧，都是独立的。鉴于人只有完全实现了内部控制跟外部控制后才能真正实现三昧，因此，最终成功实现内外控制也要求达到三昧状态。譬如，一个人只有真正意识到跟所有生物合一才能真正实现非暴力。
同样的道理，人如果不能同普世真理合一，也无法做到真实。
禁欲的终极目标是要求人们跳出身体跟自我意识的束缚，这一状态只有尼尔比卡尔帕三昧阶段方能实现。
同样，人的知足感只有真正实现了至高幸福才能定型为人的一种美德。否则，它只能沦为一项练习，会经常被过去的业障冲击。

自我研习（内省）也会不断造出错觉的乌云笼罩，让人困惑不得解，甚至让最虔诚的追随者都变得不确信，但有时这却是最好的行动计划。

同样，内外控制方面也需要将体位法、调息法及其他方法做到极致；不掌握调息法，体位法就无法做好；而调息法如果没有更高阶的协助也不可能真正做到。
如果不能够了悟到万事终究不能“达成”，那么八“肢”是不可能真正做到的:我们已经在无限接近完美了。我们只需知道我们一直拥有的，虽然我们已经忘记:我们忘了“安加斯”无所不在，无所不知，我们忘记了曾经无上完美幸福的新状态:萨特旦安达。除了它们，没有其他现实的存在！

风:

这里的调息法，我知道更好的翻译其实是调整普拉那
prana—yama

风:

第一阶，外部控制
第二阶，内部控制
第三阶，坐姿（脊柱从身体压力中解放出来）

第四阶，调整普拉那
第五阶，感官控制
第六阶，专注
第七阶，禅定
第八阶，三摩地（有种子三摩地、「涅比卡帕」三摩地）

2020-11-26 觉得必须通过行动是一个限制

Chloë 2020-11-26 07:26:12

目标里面有行动一栏

风 2020-11-26 07:26:12

给你点信心

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问:她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doer ship. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答:我会说她真正要做的是放手,成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里,她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action.

问:但同时你也要去行动啊

Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答:不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

Chloë 2020-11-26 07:32:25

练习本目标里面有行动一栏

我以为行动是其中一环

风 2020-11-26 07:33:00

那是你自认为要进行的行动

比如你觉得减肥必须运动

你就把它写进 to do list

然后对它做释放

释放之后你可能会去运动，可能不会运动了

觉得必须通过行动是一个限制

也可以被释放

2020-11-26 风与天成 — 如何突破卡住的程序的？

天成 2020-11-26 16:32:29

风，你是如何突破卡住的程序的？

我发现我这几天一直在卡住

这个星期我都在宾馆里的

风 2020-11-26 16:32:33

卡住的时候，就是释放想要控制

天成 2020-11-26 16:33:26

从星期一到现在

风 2020-11-26 16:33:27

但是要注意一点

天成 2020-11-26 16:33:38

我用了第五步

风 2020-11-26 16:33:38

你的业力会推动你行为

因此，你会去做别的事

天成 2020-11-26 16:33:48

对

风 2020-11-26 16:33:53

这时候你会发现，无论你做什么事，只要你释放，就会更得心应手

天成 2020-11-26 16:33:57

做两下，就去看下手机

风 2020-11-26 16:34:03

留意这一点，就会促进你释放

天成 2020-11-26 16:34:08

或者，出去吃个饭

风 2020-11-26 16:34:13

因此莱斯特并没有建议人们去闭关

他让学生在行动中做

天成 2020-11-26 16:34:42

在行动中做是什么意思？

是一边做事，一边在心里做释放吗？

风 2020-11-26 16:35:11

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

这是 the way2
如果你强行闭关，你的头脑会趋向于逃避
因为你好像在说"准备好了，我要来释放你了"
其实没必要这样
你可以直接释放
轻松地释放
持续释放并不需要在行动层面规避行动

天成 2020-11-26 16:36:29

嗯

风 2020-11-26 16:37:13

只要你有想要做到的事，就有目标

天成 2020-11-26 16:37:19

但我发现，成功释放的次数很少

风 2020-11-26 16:37:23

你就可以持续有动力释放
卡住了，你就用第五步

天成 2020-11-26 16:37:44

感觉持续性卡住

风 2020-11-26 16:37:54

那就是持续性想要控制
其实常常碰到卡住是好事
那说明你的控制程序浮出

天成 2020-11-26 16:38:15

你是如果突破这个阶段的？
对的。

风 2020-11-26 16:38:25

当你每一次在卡住时释放想要控制，你就解除了一些

天成 2020-11-26 16:38:31

我明显感觉到自己更多的想要控制
情绪在愤怒这里

风　2020-11-26 16:38:48

这个阶段在你完全跨出 agf 之后会好很多

lap 的释放会顺畅很多

愤怒的状态也会让人卡住，但是你有能量去处理

天成 2020-11-26 16:39:37

嗯，我记得你在九月份在群里分享说

那段时间一直卡住，连一次释放都没有做

有过这样的阶段吗?

风 2020-11-26 16:40:20

有

天成　2020-11-26 16:40:38

后来是如何突破的？

风 2020-11-26 16:40:38

当你释放感到挫败，这是很困难的

天成　2020-11-26 16:40:45

对

风 2020-11-26 16:40:45

你必须有意识地去释放

决定去释放

同时注意到你的想要控制

释放你的抵触和抗拒

天成 2020-11-26 16:41:22

用释放欲望来释放抵触和抗拒吗？

风 2020-11-26 16:41:26

嗯

这个阶段是很困难的，我知道这一点

天成 2020-11-26 16:41:47

是的

风 2020-11-26 16:41:49

因为会抵触释放

天成 2020-11-26 16:41:57

我现在这个阶段比过去都高

但我知道还有很多的痛苦

但我感觉卡住了，并且感到挫败

风 2020-11-26 16:42:52

嗯

天成 2020-11-26 16:43:08

你是在第一次闭关，也就是十月份的时候突破卡住的程序的吗？

风　2020-11-26 16:43:10

首先你需要明确你想要更自由

天成 2020-11-26 16:43:16

嗯

风 2020-11-26 16:43:24

然后你要不断决定去释放

只释放最表面的

最表面的释放了之后，再下决定释放最表面的

通过一次接着一次决定释放来持续

天成 2020-11-26 16:44:32

你可以和我说说六步骤吗?

风 2020-11-26 16:44:33

当你一次又一次卡住，你就一次又一次释放想要控制

我说的这个就是六步骤

每一次释放，你要感到更愉悦和轻松

这是六步骤的运用

当你达到「涅比卡帕」三摩地时，就是六步骤的第一步

完全达成

完全地达成第一步会让你掉进后五步

自发性地

因此这点反而没什么必要详说

在此之前，你要不断核实六步骤

确保你在达到第一步的路上

天成 2020-11-26 16:46:43

在到达「涅比卡帕」三摩地前

都需要不断用功，不能放松，是吗?

风 2020-11-26 16:47:42

是的

正如尤迦南达所说，在达到「涅比卡帕」三摩地之前，仍不能放松

天成 2020-11-26 16:49:04

所以我现在需要做的是持续去释放卡住的程序

风 2020-11-26 16:49:20

但是你不要试图一次性释放掉

天成 2020-11-26 16:49:29

我有这个倾向

风 2020-11-26 16:49:32

你要释放最表面的

一次释放，感受会更好

如果你再做一次释放

你的感受会更好

有耐心地这样做，会很快清理掉让你卡住的程序

天成 2020-11-26 16:50:27

嗯

当我们卡住的时候，我都怀疑自己是不是要去释放情绪的阶段[捂脸]

当我们卡住的时候，我都怀疑自己是不是要去释放情绪的阶段
[捂脸]

风 2020-11-26 16:51:13

哈哈，不要轻易把自己倒退回去

天成 2020-11-26 16:51:21

心智会说，你体验释放情绪不够多

风 2020-11-26 16:51:35

六步骤没让你倒退回去
一切的答案都在六步骤里

天成 2020-11-26 16:51:50

我用释放情绪从万念俱灰出来了
然后我就不想用释放情绪了
我就用释放欲望，但发现自己经常卡住
一切的答案都在六步骤里
OK
那我笃定去释放卡住的程序

风 2020-11-26 16:53:03

只要偏离六步骤，你就谁也不要信
莱斯特出现在你面前也可能是假的
但是六步骤是完美的步骤

天成 2020-11-26 16:53:31

这样啊

风 2020-11-26 16:53:39

莱斯特提到过

天成 2020-11-26 16:54:10

提到过什么？

风 2020-11-26 16:54:28

Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled, until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

风 2020-11-26 16:54:47

高灵会伪装上帝和大师愚弄人类
所以就算有一个“莱斯特”出现在你面前，要他告诉你的违背六步骤，你也不要信

继续把六步骤贯彻下去就好

天成 2020-11-26 16:55:37

高灵指的是星光世界和因果世界的众生吗?

风 2020-11-26 16:55:42

嗯

天成 2020-11-26 16:56:40

很赞!

风 2020-11-26 16:57:43

所以，贯彻六步骤就好了

天成 2020-11-26 16:57:51

好

2020-11-26 风与天成 — 再谈克里亚瑜伽

天成 2020-11-26 17:00:23

上次你说你知道了 112 个方法可以到达自由的

风 2020-11-26 17:00:29

嗯

天成 2020-11-26 17:00:46

在释放法之前，克里亚瑜伽是最快的

风 2020-11-26 17:00:47

我教了我几个不会接受释放法的亲人克利亚瑜伽

天成 2020-11-26 17:01:12

我一直想知道克里亚瑜伽到底是怎样的

风 2020-11-26 17:01:23

[群聊的聊天记录] 2020-11-16 聊天记录，在前面

【

风:我可以教你技巧啊，但是我没有传法的资格

风:口

风:你就不要用了，哪天你的家人朋友不接受释放法的，

你可以教他们。。。

】

天成 2020-11-26 17:02:48

感觉很复杂

风 2020-11-26 17:03:36

所以需要传法

这只是介绍一下

况且，释放法更快

风 2020-11-26 17:03:49

况且，释放法更快

天成 2020-11-26 17:03:53

尤迦南达的女弟子用了多久的时间实践这个方法融入了无限？

风 2020-11-26 17:03:53

快很多

风 2020-11-26 17:04:19
根据克利亚南达的说法，她也花了好多年的时间
天成 2020-11-26 17:04:54
今天终于了解了下克利亚瑜伽
天成 2020-11-26 17:04:59
哈哈
你是如何知道这些方法的？
风 2020-11-26 17:05:27
尤迦南达还配合克利亚瑜伽发明了一个**充能练习**
风 2020-11-26 17:05:36
虽然克利亚瑜伽不公开
但是充能练习是公开的
我从三摩地中知道了这些方法

天成 2020-11-26 17:06:01
直接知道？
风 2020-11-26 17:06:06
然后根据内在指引找到合适的经典语言去表述它
风 2020-11-26 17:06:12
嗯，方法上是直接知道了
全部 112 条
天成 2020-11-26 17:06:26
就是说，一位大师知道所有的方法？
风 2020-11-26 17:06:37
是的，大师无所不知
全知，全能，全在
天成 2020-11-26 17:07:14
佛陀和耶稣，当时在世的教导，就是在当时最快速的方法吗？
天成 2020-11-26 17:07:21
对当时的人
风 2020-11-26 17:07:25
嗯，最适合当时人类特质的方法
天成 2020-11-26 17:07:42
所以，现在他们的方法不适合当代呢？
风 2020-11-26 17:07:59
如果你用他们的方法，在当代无法快速达到自由
天成 2020-11-26 17:08:12
嗯
风 2020-11-26 17:08:23
70 年后人类会进化
会有更好的方法
因为那时候人类能够感觉到创造的微妙性质
天成 2020-11-26 17:08:45

你知道的全部 112 种方法，也包括 70 年后更好的方法吗？

风 2020-11-26 17:08:47

能够直接接触到上帝思想和生命粒子

嗯，那 112 条就是全部可能的途径

天成 2020-11-26 17:09:59

和你交流，我感觉自己的状态也提升了

天成 2020-11-26 17:10:15

我知道这不仅仅是头脑的满足

风 2020-11-26 17:10:26

释放会更好

持续释放

天成 2020-11-26 17:10:31

嗯

拉玛那马哈希大师，说过，一切都是注定的？

指的是什么

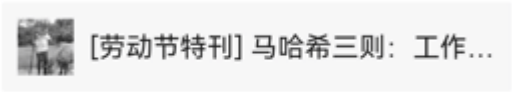
是业力牵引吗

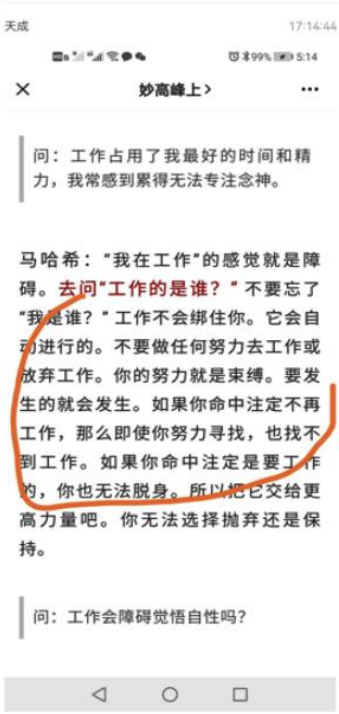
风 2020-11-26 17:11:49

他在什么语境下这么说的？

天成 2020-11-26 17:14:33

［劳动节特刊］ 马哈希三则:工作与。。。





访客：修道人应如何对待世俗工作？

马哈希：不要自认为是做者。

其一工作中也能修习智慧道

问：工作占用了我最好的时间和精力，我常感到累得无法专注念神。

马哈希：“我在工作”的感觉就是障碍。去问“工作的是谁？” 不要忘了“我是谁？” 工作不会绑住你。它会自动进行的。不要做任何努力去工作或放弃工作。你的努力就是束缚。要发生的就会发生。如果你命中注定不再工作，那么即使你努力寻找，也找不到工作。如果你命中注定是要工作的，你也无法脱身。所以把它交给更高力量吧。你无法选择抛弃还是保持。

问：工作会障碍觉悟自性吗？

马哈希：不会。对于一位证悟者，唯有自性是实相，动作只是现象，不影响自性。证悟者即使在动中，也没有做者的感觉。他的动作中没有识心掺杂。他看着动作，没有任何执著。

这个行为不带任何目的。修智慧道之人即使在工作中也能修习。可能对初学者，在开始阶段有点难，但经过一些练习后很快就会起效，工作也不再是禅修的一种障碍了。

问：是什么练习？

马哈希：持续寻找“我”，这个自我的源头。找出我是谁。纯净的“我”是实相，是究竟的存在-觉性-大乐。忘失自性，一切不幸涌现；若稳定安住，那么任何不幸都不能产生影响。

其二专注自性包含了专注工作

访客：您昨天说专注寻找“内在之神”时，外在的活动会自动进行。商坦亚尊者生平里记述了他在教导学生的同时寻找神，他忘了身体在哪但能继续念着本尊。这让我起疑，是否能放心地任由工作自动进行？难道不是应该对工作保持部分关注吗？

马哈希：自性即一切。现在我问：“你是否有别于自性？工作是否能离于自性而进行？或者说是否身体有别于自性？”这些没有任何能有别于自性。自性是遍在的。所以无论你是否有意参与其中，一切行为都会进行下去。工作也会自动进行。专注自性就包含了专注工作。

其三个人的做者感就如同头顶行李乘火车

访客：我是一家工程公司的合伙人。但我心思并不在此。我尝试把修行的观念带入公司的日常工作中。

马哈希：那很好。如果你向更高力量臣服，则一切无事。那个力量始终照顾着你的工作。唯独当你自认是工作者时，你才不得不去收摘行为之果了。反之，你臣服了，并承认你的个人自我只不过是更高力量的工具，那个力量就会照看你的事务及行为的结果。你不再被这些影响，工作却会不受阻碍地继续进行。无论你是否承认力量存在，事情的格局不会改变。只是见地不同了。

搭乘火车时为什么要把行李顶在头上？把行李放在头上或车厢地板上，火车都载着你和行李。把行李一直顶在头上并不会减轻火车的载重，只是徒然地累垮自己。个人在世间的做者感也是如此。

风 2020-11-26 17:15:11
这段其实就是莱斯特在 the way2 里面提到的
巧的是，莱斯特引用的就是这篇

天成 2020-11-26 17:15:29
刚刚看我也有感觉
风 2020-11-26 17:15:45
他说的命中注定就是业力
天成 2020-11-26 17:15:52
所以说，是业力驱动
风 2020-11-26 17:15:56
是你来这个世界之前预设的业力
你无法改变它，因为当你试图改变时，制造了新的业力
天成 2020-11-26 17:16:19
是自己在心智中预设的吗
风 2020-11-26 17:16:27
你只能超越它
天成 2020-11-26 17:16:37
不是说，可以释放业力吗？业力就是感觉
风 2020-11-26 17:16:46
你可以释放，释放就是超越它
如果你想要一个工作，是什么促使你想要？
这也是业力的一部分
风 2020-11-26 17:24

你只能超越它

天成 2020-11-26 17:16:37

不是说，可以释放业力吗？业力就是感觉

风 2020-11-26 17:16:46

你可以释放，释放就是超越它

如果你想要一个工作，是什么促使你想要？

这也是业力的一部分

业力包含了起因和结果，作用与反应

因此，当你超越它时，你的动机也会发生改变

这就是为什么有很多预设我们不会改变

如果你保留着改变它的动机，你没有能力改变它，你会创造新业

如果你释放了改变它的动机，你会看到它是完美的，不会去改变

但你会改变那些应该改变的事物

2020-11-26 风与天成 — 无畏是 50%自私，50%无私

天成 2020-11-26 17:42:09

决定走完全程前，说一下

风 2020-11-26 17:42:46

好的

天成 2020-11-26 17:44:44

你说走完全程，会直接进入三摩地 25 年

是否意味着，任何人都看不到你的身体？

风 2020-11-26 17:45:22

不是，而是意味着身体可能会死

看上去像个死人

天成 2020-11-26 17:45:47

然后 25 年后就会重新活起来？

风 2020-11-26 17:45:50

嗯

天成 2020-11-26 17:46:04

那你准备如何和家人说？

风 2020-11-26 17:46:04

最高的三摩地中，心跳呼吸会停止

如果我决定快速走完，我不会说太多

他们有自己的业力要走

天成 2020-11-26 17:47:03

你也不需要顾及他们的感受

是这样吗

风 2020-11-26 17:47:33

应该说，不需要以世俗的方式顾及他们的感受

以对他们成长最有利的方式

天成 2020-11-26 17:48:32

在 25 年中，若是这个身体没有了

25 后，完全可以重新制造一副一模一样的身体吗

风 2020-11-26 17:48:59

可以再换一个

天成 2020-11-26 17:49:05

就像复活

风 2020-11-26 17:49:08

要知道自由了是无所不能的

所以没有必要限制自由

天成 2020-11-26 17:49:25

再换一个，是另外一个形态吗

什么形态都可以

取决于需要

天成 2020-11-26 17:50:07

也就是说，你自由后，你这具身体就会死去

是这样吗

风 2020-11-26 17:50:24

不会死去

只是看上去死去

但是它不会腐烂

它会一直保持这样

除非有人把它火化了

天成 2020-11-26 17:51:02

那你需要找个地方再进去三摩地吗？

哈哈哈

风 2020-11-26 17:51:06

嗯

会找个不容易被发现的地方

天成 2020-11-26 17:51:17

就像喜马拉雅山

自由后，你可以选择不需要 25 年的三摩地吗

风 2020-11-26 17:52:17

我有这个能力选择

但是我没有这个动机去这么做

因为这是最完美的预设

天成 2020-11-26 17:53:14

就像自由后，从墙上回来帮助他人

不可以吗？

风 2020-11-26 17:53:24

我会回来的

在 25 年之后

天成 2020-11-26 17:53:44

但 25 年有些长

风 2020-11-26 17:54:38

我会等有人预流之后再进入三摩地
那时候，他就是那个自由后回来的人
天成 2020-11-26 17:55:02
你可以指导我到达「涅比卡帕」三摩地再走吗？
风 2020-11-26 17:55:12
可以
天成 2020-11-26 17:55:19
真的吗？
风 2020-11-26 17:55:30
你如果先达到，是可以的
因为释放法得有一个人达到
天成 2020-11-26 17:55:52
如果有另外一个人先达到了
你也会告诉我是吗
风 2020-11-26 17:56:01
会的
天成 2020-11-26 17:56:07
太好了。
风 2020-11-26 17:56:09
到时候，有任何不会的，问他就行了
一个达到「涅比卡帕」三摩地的人
风 2020-11-26 17:56:37
就像拥有了无穷知识的宇宙级 Google
宇宙级搜索引擎
天成 2020-11-26 17:57:09
到达了全知吗
风 2020-11-26 17:57:09
所以，这些都不是问题，只要再有一个人
做到就好
当然你要希望那个人是自己
天成 2020-11-26 17:57:28
我希望
风 2020-11-26 17:57:38
不像大师那样全知，但可以随意接触全知
随时可以决定从三摩地中攫取知识

天成 2020-11-26 17:57:42
我现在不想用释放法赚钱啦

天成 2020-11-26 17:57:51
我会用它达到自由。
风 2020-11-26 17:57:51
随时可以决定从三摩地中攫取知识

天成 2020-11-26 17:58:17
之前我是有想通过释放法教学赚钱的想法的
风 2020-11-26 17:58:28
用释放法来释放，可以获得更多的钱，也可以挣到比钱好无数倍的东西
天成 2020-11-26 17:58:37
后来我想，Get everything by releasing only
那我可以通过释放直接获得金钱呀，干嘛要这么累呢？
对。
风 2020-11-26 17:59:00
是啊，为什么尝试挣扎的方式呢？
直接去释放是聪明人的做法
天成 2020-11-26 17:59:16
所以我现在有点感觉不太想分享释放法了
我就想直接释放，去做到自由

天成 2020-11-26 18:00:05
但如果有人想要学的话，我感觉我也会分享，尽我的能力
风 2020-11-26 18:00:16
嗯，尽量还是以自己释放为主
天成 2020-11-26 18:00:24
是的。
每个人都有自己的业力
风 2020-11-26 18:00:37
在无畏之前，分享是带有想要控制和认同的
天成 2020-11-26 18:00:42
是的
风 2020-11-26 18:00:52
无畏是 50%自私，50%无私
天成 2020-11-26 18:00:53
我明显感觉到
风 2020-11-26 18:01:00
在之后，你就可以决定帮助他人
这样会促进自己的释放
风 2020-11-26 18:01:24
如果那个时候你还是盯着自己的自我意识，就会停止释放
这些莱斯特的视频里都讲过

风 2020-11-26 18:01:43
但在目前，应该以自己释放为主
天成 2020-11-26 18:01:56
盯着自己的自我意识，是什么意思？

风 2020-11-26 18:03:05

这就是b站上的视频
梦中的那棵树翻译的

天成 2020-11-26 18:05:16

有链接吗？

风 2020-11-26 18:05:46

圣多纳释放法莱斯特先生视频合集。。。
第四个视频

天成 2020-11-26 18:05:56

谢谢。

2020-11-26 风与天成 — 通过释放，有能力改变身体

天成 2020-11-26 17:18:54

我身体的脖子是歪的

风 2020-11-26 17:19:18

那么首先要证明给自己你有这个能力改变你的身体

天成 2020-11-26 17:19:20

一直以为我都有想要改变的动机

风 2020-11-26 17:19:21

通过释放

天成 2020-11-26 17:19:41

这两天我对着镜子做释放
想要控制的驱动特别明显
我可以通过释放修正脖子吗？

风 2020-11-26 17:20:22

当然
莱斯特最喜欢的教导是什么

天成 2020-11-26 17:20:39

Get everything by releasing only

风 2020-11-26 17:20:39

get everything by releasing only
everything means everything

天成 2020-11-26 17:21:03

今天在做释放的时候，我还想到那句话，而且有很多感触
Every impossible, no matter how impossible immediately become a possible when completely release on it

风 2020-11-26 17:21:25

嗯

天成 2020-11-26 17:21:28

所以，我决定去验证。

风 2020-11-26 17:21:38

所以这些问题的答案都是一样的

风 2020-11-26 17:21:41

答案是可以

天成 2020-11-26 17:21:46

好。

风 2020-11-26 17:21:49

Every impossible, no matter how impossible immediately become a possible when completely release on it

天成 2020-11-26 17:22:01

因为我还处在疑惑阶段

总有感觉来问问你

风 2020-11-26 17:22:11

没关系

通过持续释放来验证

天成 2020-11-26 17:22:23

头脑层面我是知道的了

但因为我没有做到所以我没有真正相信

我的脖子歪，就是一个业力驱动的吗？

风 2020-11-26 17:23:17

是的

任何事物都是业力

天成 2020-11-26 17:23:35

嗯

因为我想到身体是心智导致的

改变心智，身体自然也会改变

风 2020-11-26 17:24:31

是这样的

天成 2020-11-26 17:24:35

自由后，连身体都可以保持永生

风 2020-11-26 17:24:45

如果心智中不抱有生病的画面，你就不可能生病

天成 2020-11-26 17:24:49

那我这个脖子，也应该可以修正

风 2020-11-26 17:24:59

这些目前对你来说是理论

天成 2020-11-26 17:25:04

是的

风 2020-11-26 17:25:05

你要把它变成经验

天成 2020-11-26 17:25:10

我需要去验证

那大师主动离开物质世界的话，是不是主动在心智里放入了生病的画面？

风 2020-11-26 17:26:05

不是

天成 2020-11-26 17:26:21
那是什么？
风 2020-11-26 17:26:21
离开物质世界就是一个决定
天成 2020-11-26 17:26:44
决定离开，身体自然就会生病呢？
风 2020-11-26 17:26:49
然后 undo 整个世界
如果你是说生病的话
那是大师有意放入了一个画面
比如莱斯特选择放入癌症
尤迦南达选择放入心脏病
天成 2020-11-26 17:27:39
都是大师自主选择的？
风 2020-11-26 17:27:39
佛陀则是背痛和毒蘑菇
嗯
天成 2020-11-26 17:27:50
不可思议
风 2020-11-26 17:28:01
他们选择了让身体经历来之前所预设的
天成 2020-11-26 17:28:11
以前我以为大师都没有办法保持身体
风 2020-11-26 17:28:16
这在终极自由之路的完美身体那一章里面有
天成 2020-11-26 17:28:41
终极自由之路的原理是完全正确的？
风 2020-11-26 17:28:45
当然
天成 2020-11-26 17:28:51
嗯
风 2020-11-26 17:28:54
一位大师是 100%正确的
如果他有 0.000001%的不正确，他就不是一位大师
天成 2020-11-26 17:29:25
耶稣选择十字架，是为了显示永生吗？
风 2020-11-26 17:29:34
为了显示复活
显示我们的本质
天成 2020-11-26 17:30:34
OK
我用脖子来实践
哈哈哈一直觉得它太难看了

去修正它

2020-11-26 风与天成 — 跟他学的人越多越证明不是大师

天成 2020-11-26 18:21:08

看完了这些图片

所以你现在留在这里的唯一目的就是帮助他人

风 2020-11-26 18:21:50

嗯，然后我去向自由

天成 2020-11-26 18:21:27

你现在到达了用一个念头就可以瞬间显化的状态吗？

风 2020-11-26 18:22:40

尤迦南达说过，一个人要解脱六个人自己才能彻底解脱

我刚刚进入「涅比卡帕」三摩地的时候，经常不自觉读取他人

身边的事情也发生地很迅速

天成 2020-11-26 18:23:00

不自觉读取他人的业力？

风 2020-11-26 18:23:20

现在我和我母亲在一起，有意识让自己迟钝了一些

嗯

天成 2020-11-26 18:24:18

「涅比卡帕」三摩地，可以瞬间移动吗？

风 2020-11-26 18:24:33

「涅比卡帕」三摩地只是一个状态

在这个状态中，你完全接触到无限意识

我没有有意识地去实验过瞬间移动，不过我无意识地经历过两次

天成 2020-11-26 18:25:22

就是说，帮助六个人达到解脱，这里说的解脱是完全解脱还是预流？

风 2020-11-26 18:25:23

它发生的极为自然

达到完全解脱

不过这里说的是一个「吉万穆克塔」

天成 2020-11-26 18:26:06

莱斯特在终极自由之路说和他朋友去爬山，回来的时候，发生了瞬移

风 2020-11-26 18:26:06

一个「吉万穆克塔」至少帮助六个人解脱，他才会成为悉达

天成 2020-11-26 18:26:58

就是说，莱斯特已经帮助了六个人达到了吉万穆克塔？

风 2020-11-26_18:27:33

嗯

至少

天成 2020-11-26_18:27:51

你知道是谁吗？

风 2020-11-26 18:27:57

我知道一位 kam

「帕梅拉」和「尼玛拉」没有自由

他们只是把合一经验当成了自由

天成 2020-11-26 18:28:45

我似乎听说过其中一位

尼玛拉

也是用的释放法？

风 2020-11-26 18:29:25

「尼玛拉」理解错了六步骤

他用的释放法

上了海尔的进阶班

天成 2020-11-26 18:29:48

后来他去印度的那位？

风 2020-11-26 18:29:48

但是海尔请了一位印度教老师来上课

他和印度教老师走了

放弃了释放法

他把合一经验当成了觉醒

这和萨古鲁一样

天成 2020-11-26 18:30:25

萨古鲁，自由了吗？

风 2020-11-26 18:30:30

没有

他把一次合一经验当成了开悟

天成 2020-11-26 18:28:45

合一经验，属于哪个状态？

阿迪亚香提，你知道吗？

风 2020-11-26 18:31:44

思域有点耳闻

我不怎么关注市面上的大师

因为尤迦南达说过

他是最后一位 guru

所以不可能有大众型导师出现了

天成 2020-11-26 18:32:29

他是最后一位 guru,什么意思？

风 2020-11-26 18:32:30

凡是大众型的老师，都是假的大师

跟他学的人越多越证明不是大师

guru 的时代结束了

尤迦南达是最后一位

天成 2020-11-26 18:33:11

尤迦南达是最后一位

然后呢？
开启什么时代？

风 2020-11-26 18:33:49

觉醒的人会有，但会非常小众
是这个意思

天成 2020-11-26 18:34:16

尤迦南达，直到莱斯特和释放法的出现吗？
会知道吗？

风 2020-11-26 18:34:27

尤迦南达当然知道
大师知道每一件事
尤迦南达是在莱斯特觉醒前几天离世的
因此他的学生无法理解他

天成 2020-11-26 18:38:32

你会不会烦我问那么多问题

风 2020-11-26 18:38:37

不会烦，我自己在达到三摩地面前也是会问的

天成 2020-11-26 18:39:30

那我有问题就问啦

风 2020-11-26 18:39:43

没关系

天成 2020-11-26 18:40:23

尤迦南达是知道有大师出现，才离开的吗?

风 2020-11-26 18:40:42

他的使命完成了，自主选择离开
1952 年 3 月 7 日

天成 2020-11-26 18:40:59

就像你需要等有一位预流的人到达

风 2020-11-26 18:41:11

莱斯特是 1952 年 1 月开始探索，4 月完全觉醒

天成 2020-11-26 18:41:43

莱斯特是不是最快觉醒的那位？

风 2020-11-26 18:41:49

不是

天成 2020-11-26 18:41:50

三个月就完成了

风 2020-11-26 18:41:57

历史上还有更快的

2020-11-26 预流，就是「涅比卡帕」三摩地

张芾 2020-11-26 22:25:28

预流是什么状态？

如意天真 2020-11-26 22:38:07

预流是初果吗

天成 2020-11-26 22:40:35

预流，就是「涅比卡帕」三摩地

风 2020-11-26 22:41:00

也是初果没错，我用了阿含经的名词

天成 2020-11-26 22:41:08

在释放法，是安全达成了第一步。你想要自由超过想要世界。

风 2020-11-26 22:41:12

须陀洹，预流，入流

在此之后，你的每一个抉择都朝向自由，这是流向的转变

由凡夫之流转向圣者之流

天成 2020-11-26 22:42:07

是完全达成

2020-11-26 人类的黑夜对觉悟者是白天

天成 2020-11-26 23:13:03

人类的黑夜对觉悟者是白天

这其实什么意思？

风 2020-11-26 23:13:15

我不睡觉

觉者永远是醒着的，所以是白昼

而没有觉醒的人无论睡不睡觉，都是沉睡的

天成 2020-11-26 23:14:05

人类的白天对觉悟者是黑夜

这句呢

风 2020-11-26 23:14:29

你所谓的白昼其实是梦境

你睁开眼睛看到的这个世界只是梦境

梦境就是黑夜

醒来就是白昼

你看到的白昼其实是在漫漫长夜中

天成 2020-11-26 23:17:54

嗯

2020-11-27 保持在“觉知”中接纳一切时，实际上已经停止了释放，两种三摩地解释

在焉 2020-11-27 08:27:44

风老师好

我向您请教

我现在的感觉是

不论是情绪还是欲望，所有的感觉都可以通过“允许、接纳”，然后就被自动释放了。

不论什么感觉，在允许和接纳中，很快变成了爱的感觉，对自己的爱。

在允许中，更多以前不敢承认的自己的负面情绪浮现，我仅仅是不对抗，接受它，就会很快轻松愉悦，感受到自己接纳自己带来的爱。

允许接纳中，想要被消融了，因为想要就是不接纳不允许。在觉知的层面想要都是一个控制的力量，接纳允许是松开的全然放手。

老师我这样好像仅仅只有在觉察中，让它自己走，也不分情绪和欲望，仅仅是释放了，这样对吗，老师？

谢谢

风 2020-11-27 08:32:49

允许感受浮现和离开的确是释放流程的一个简单描述

因此在方法上，很多释放法练习者很容易会转变为允许接纳

不进入六步骤，就到达不了自由

有一个东西，我们叫**“纯粹觉知”**

在焉 2020-11-27 08:35:43

是不是觉察中有了没有发现的控制

风 2020-11-27 08:35:56

或者叫 flow of awareness

莱斯特在早期所说的觉知之流

他描述的是最终的存在的状态

在焉 2020-11-27 08:36:38

本体，有人叫它

风 2020-11-27 08:37:00

很多种描述

但是抵达它的过程是严密的

当人试图内省时，或者只是安静的坐着，等同于试图强行分开感官和生命力

人在达到 pranayama 这一阶段之前，生命力是向外流的，向感官流动

因此，当你在身体和心理层面的生命力（prana）没有被你完全掌控之前，试图用头脑控制自己纯粹觉知，这是无法奏效的

在焉 2020-11-27 08:40:32

是的，其实可能仍然是头脑层面的

风 2020-11-27 08:40:53

生命力向内流，感官自然关闭

这时候觉知才有可能纯粹

以至于达到三摩地

两个阶段的三摩地

六步骤是一个完整地图，其中任何一步没有做到都会使你停滞

当人们在心智中认为自己保持在“觉知”中接纳一切时，实际上已经停止了释放

丢掉了第四步的持续释放

在焉 2020-11-27 08:44:22

打断一下生命力向内流，在释放法中是怎么达成的呢？

风 2020-11-27 08:44:56

不断在起因层面释放想要控制和认同

因为你流向感官=流向世界

世界=想要控制和想要认同

如果你不断释放，生命力就会被完全控制

它不再向外

在焉 2020-11-27 08:46:36

怎么避免这个情况呢?

风 2020-11-27 08:46:52

不更改流程

只是不停地释放想要控制和认同，以及想要安全

在焉 2020-11-27 08:51:30

想要控制和认同，可以不用认出，仅仅知道是一个波动，就释放它吗，还是一定要在头脑层面清楚它是什么？

比如仅仅知道所有的感觉其实都是想要生存，或者是生存恐惧。

风 2020-11-27 08:51:59

如果你真的在想要的层面释放，你会认出的

一开始会有一些头脑的帮助

后来就是直接认出

在焉 2020-11-27 08:53:33

但是在头脑层面或是感觉上，其实可以直接上溯到生存恐惧的，这时候还用分控制和认同吗？

风 2020-11-27 08:54:07

如果你感觉到想要生存，那就释放想要生存

每一次释放都像第一次释放就行了

只释放你现在察觉到的

在焉 2020-11-27 09:01:19

比如恐惧，可以直接释放掉它

但是也可以再用一下头脑上溯到想要生存，如果不上溯，就仅仅释放恐惧情绪

这个时候，最好用头脑上溯一下是吗？

风 2020-11-27 09:02:15

嗯，头脑上溯之后，你能接触到那个想要生存，释放就会更深

在焉 2020-11-27 09:02:25

是的

还想请教一下

我为什么感受不能能量方面的很大变化，还有我觉得把注意力，向身体的腹部放（内在不是肉体），感觉更加稳定，这个体会对吗，就是说我可以就尽量让自己的能量稳定完整而把注意力放在腹部吗？

感觉把注意力放在腹部，好像脊柱挺直，释放更加顺利

风 2020-11-27 09:07:09

释放实际上不需要固定姿势

把注意力放在感受中心是对的

在焉 2020-11-27 09:08:48

每个人的感觉中心会不会有差异，比如有人在胸，有人偏腹部

风 2020-11-27 09:10:41

这倒不会

肉体的设计是一致的

胸腹是指胸部和腹部的大片区域吧

就是瑜伽里的心轮

在焉 2020-11-27 09:11:34

我以为是心轮太阳轮和脐轮

但是，太阳轮和脐轮也会被情绪、欲望连带感觉的

风 2020-11-27 09:13:50

问:我以前是专注在两眼之间，但现在转到心轮位置

Lester: The heart is a good place because it is the center of feeling, and feeling is closer to the Self than thought. It depends on your background. If you're a vichara jnani, it'll be the heart, but not on the
left side, on the right side. If you're a raja yogi it'll be between the eyes. When I did my concentrating it wasn't on any location; it was on wanting to have the answer.

Concentrate on seeking the answer.

轮是不错的位置，因为它是感觉的中心，而感觉要比念头更接近真我。要看你修的是哪个，如果你是 vichara jnani,那么是在心轮位置，但是是在右边而非左边。如果你是 raja yogi,那是在两眼之间。我自己当时并未集中在某处，只是想要获得答案。专注在对答案的探寻上。

这是《终极自由之路》里面莱斯特对**感觉中心**的解释

明确是心轮

在焉 2020-11-27 09:16:43

对，忘记了，只以为这个是对冥想的回答

你进入三摩地，应该是非常深的入静状态仅仅是日常生活随时随地释放就可以达到吗？

还是必须有一定时间长度的安静集中释放才有可能进入

风 2020-11-27 09:19:32

三摩地有两种

一种是有种子的三摩地

一种是无种子的三摩地

当你到达无种子的三摩地，就可以随时进入，因为作为先决条件，身心的生命力已经被完全掌控了

在焉 2020-11-27 09:20:27

可以详细说说吗？

风 2020-11-27 09:20:28

一个决定就可以进入

有种子的三摩地我很早就达到过
在我中学修习「帕奥」禅法时
它把烦恼镇压了下去
瑜伽科学中说的「涅比卡帕」三摩地，正一个已经转向的阶段
类似于佛陀说的预流
生命流向的转变
在莱斯特那里，就是彻底达成第一步
接下来你的每一个抉择都会自然是趋向自由
只有在这时，你才会从凡夫之流转到圣者之流
并且再也不会退转
只有自由一个方向可以前行

在焉 2020-11-27 09:26:04

怎么可以达成第一步
是一个意愿
还是释放的结果

风 2020-11-27 09:26:20

是不断贯彻六步骤的结果
这可以通过 the way 里面的一个指引

在焉 2020-11-27 09:26:42

哪个？

风 2020-11-27 09:26:57

比如通过释放获得想要的一切
当你这样做时，你会慢慢发现你在一切中想要寻找的都是快乐
而快乐的唯一来源就是心智安静下来，让无限存在展现了更多
因此你就会越来越趋向自由
直到你完全体验到快乐的唯一来源
这时候你就会自然放弃其他方向的尝试
全部的生命力都集中到一个方向
只留存一个目标
那就是自由
这就完全达成了第一步
就会自然掉入后五步
这时候你就会自然放弃其他方向的尝试
全部的生命力都集中到一个方向
只留存一个目标
那就是自由
这就完全达成了第一步
就会自然掉入后五步

在焉 2020-11-27 09:28:56

浅尝了一点点
每次释放成功，都是提升的快乐
有种子的三摩地不是释放法要达到的是吗？

风 2020-11-27 09:32:33

你可能也会自然经历到
不要停止释放就是了

在焉 2020-11-27 09:44:31

谢谢老师感恩

2020-11-27 关于身体方面的建议与合一经验和自由的区别是什么？

在焉 2020-11-27 09:36:54

另外还想请教老师
尤加南达
他很强调能量的修炼
咱们释放法怎么完成能量在身体层面的快速改变
比如我本人身体非常不好，除了释放由此而带来的恐惧等等情绪
还有很好的关于身体方面的建议吗？

风 2020-11-27 09:37:37

身体仅仅是心智画面的结果
因此释放基本欲望是最快的
莱斯特说过三个层面的疗愈
灵性层面是最快的，也就是知道自己的身体是完美的
这通过释放达成是最快的
如果要从「普拉那」的层面调整能量的话，则需要很长时间的艰苦修行

在焉 2020-11-27 09:53:22

还有一个问题老师
合一经验和自由的区别是什么？
你说海尔他们把合一经验当成了自由

风 2020-11-27 09:55:04

合一经验在我以前禅修时，师兄之间是非常常见的
那是当你的生命力和感官分离，向内流的时候会发生的正常经验
是进入禅定的先导

在焉 2020-11-27 09:56:18

就是这个时候可能仍然有欲望没有释放干净，是吗？

风 2020-11-27 09:56:48

不仅如此
这还没有达到「涅比卡帕」三摩地
只是无边意识的增长
尤迦南达的编辑「劳里」就在里面自以为达到了无限

风 2020-11-27 09:57:30

滋长了自我感

风 2020-11-27 09:57:38

从而沉沦

在焉 2020-11-27 10:01:30

好的老师谢谢

感恩

2020-11-27 如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉，底下的感受就出来了

Yellow 2020-11-27 18:38:15

老师，我自以为我达到了平和，但是后来发现掉下来了，目标也没有实现，我想我释放错了，我是不是被头脑骗了？我怎么才能确保我的轻松感是真实的呢？我怎么能确保没有被压抑呢？

风 2020-11-27 18:38:39

继续释放就好了

如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉

底下的感受就出来了

Yellow 2020-11-27 18:38:44

我会是头脑假装很好吗？我害怕这一点

风 2020-11-27 18:38:49

感觉到害怕就释放

恐惧的情绪

2020-11-28 风与天成 — 释放法会直接达到 「涅比卡帕」三摩地

天成 2020-11-28 08:47:25

风，到达「涅比卡帕」三摩地的人

在情绪图表上，是来到接纳和平和的状态了吗？

或者说，有没有到达存在状态？

风 2020-11-28 08:47:29

到「达涅比卡帕」三摩地的人，死后会进入希兰亚洛卡这样的地方

物质世界的业力被清除

还剩下星光界和因果界的业力

天成 2020-11-28 08:47:35

无法进入因果世界吗？

风 2020-11-28 08:48:05

可以

但是星光界业力还未被清除

他不会再回到物质界

因此，粗重的 agflap，已经被清除了

剩下的是 cap

天成 2020-11-28 08:48:19

粗重的 agflap，就是物质世界的业力？

风 2020-11-28 08:48:33

低级的星光界也会有战争
但那是残存物质世界业力的人带来的
他们还会在物质界与星光界进行二重轮回

天成 2020-11-28 08:48:38

没有完全清除物质业力的人也可以上升到星光世界？

风 2020-11-28 08:48:44

是的

但是，是低级的星光界星体

就像先知被派到地球上帮助人类消除肉体的业障,我被上帝指派到一个灵界的星球去担任教主。圣尤地斯瓦尔解释道。它被称为「希兰雅洛卡」(Hiranyaloka）或「光亮的灵界星球」。在那里我帮助进化的灵魂消除他们自身灵界的业力，达到从灵界的轮回中解脱的境界。希兰雅洛卡的居民在灵性上是高度进化的；所有的居民，当他们在地球上最后一世死亡的时候，经由打坐的力量都已经到达了意识清醒离开肉体的程度。一个人在地球上除非已从「萨比卡帕」三摩地进入更高等「涅比卡帕」三摩地（注 1）的境界，否则是无法进入希兰雅洛卡的。（译注：灵界有不同的等级，在本章中提到的有第一级的普通灵界、第二级的希兰雅洛卡以及第三级的因果世界。这三个等级都还处在轮回及相对二元性本质（马雅）的宇宙世界里，即宇宙大梦中；灵魂只有在完全清除所有灵界业力，超越因果世界与天国合而为一后，才能完全跳脱因果轮回相对二元性的圈子，亦即回归实相。

一般所谓的业力包括了物质世界（物质欲望）及灵界的业力。地球上多数的灵魂是在物质世界与普通灵界间轮回；而那些已经完全消除物质业力仅存灵界业力的，会在灵界与因果世界间轮回 。）

普通的灵界宇宙-不是较为精细的希兰雅洛卡灵界天堂 -住了数百万个，或多或少最近来自地球的灵魂，当中有无数的仙子，美人鱼，鱼，动物，小妖精，土地公，半人半神和精灵等，全都依照业力的归属住在不同的灵界星球上。有各种不同的天体宅第或振动区域提供给善灵及恶灵。善灵可以自由旅行，但恶灵被限制在有限的区域中。如同人类住在陆地表面，虫在土里，鱼在水中以及鸟儿在空中一样，不同等级的灵魂被分配到适合他们振动的区域。

在那些被其它世界驱逐邪恶堕落的天使之间会发生争执及战争，他们以生命粒子的炸弹或心智咒语（注 3）震动的射线互相攻击。这些灵魂居住在灵界宇宙较为低层充满阴暗的地区，努力消除他们邪恶的业力。

天成 2020-11-28 08:50:10

「萨比卡帕」三摩地，是有种子三摩地吗？就是还残余 agflap

风 2020-11-28 08:50:15

嗯

「萨比卡帕」三摩地是你持续不断地专注和禅定

这里的禅定，在瑜伽八支里面的特殊含义是持续地冥思上帝

天成 2020-11-28 08:50:21

你用了多久到达了这个阶段？用释放法

风 2020-11-28 08:50:22

一般来说，释放法会直接达到「涅比卡帕」三摩地

因为它不是训练专注的方法

所以一般情况下不会经历萨比卡帕的阶段

不过也有例外

天成 2020-11-28 08:50:41

说说

风 2020-11-28 08:50:44

当你释放到很 high 的时候，你很容易专注

那时候只需要一个目标，你就有可能进入「萨比卡帕」三摩地

只需要心持续地在上面待一段时间

你会体验到无边意识

天成 2020-11-28 08:51:10

就是尤迦南达编辑体验的那个？

风 2020-11-28 08:50:14

这时候很可能误以为自己无所不知

天成 2020-11-28 08:50:20

无边意识

风 2020-11-28 08:50:39

嗯

天成 2020-11-28 08:50:40

无边意识，是什么？

风 2020-11-28 08:50:41

你可能经历佛教所说的初禅、二禅、三禅、四禅，以至于无色界定

最高的是非想非非想定

天成 2020-11-28 08:50:49

最高的是非想非非想定，还在什么阶段？

风 2020-11-28 08:51:18

还在「萨比卡帕」三摩地的阶段

天成 2020-11-28 08:51:40

嗯

风 2020-11-28 08:51:41

有种子的三摩地

因此佛教说止观，禅定不是解脱

天成 2020-11-28 08:52:00

无边意识，到达了「萨比卡帕」三摩地的阶段吗？

风 2020-11-28 08:52:14

这确实不是解脱

仅仅是暂时脱离
比如尼玛拉和萨古鲁经历的

天成 2020-11-28 08:52:24

嗯
无边意识，也是合一经验吗？

风 2020-11-28 08:52:30

无边意识的一种说法叫无所有处定
合一经验有的时候还达不到这里
人们所说的合一经验有时候很浅

天成 2020-11-28 08:52:45

嗯
我知道了。谢谢。

2020-11-28 第一步是通过不断确认快乐的来源

Yellow 2020-11-28 11:16:12

我觉得我还没有达到第一步[捂脸] 我可以做后几步吗[捂脸]

风 2020-11-28 11:16:20

没有关系
第一步不是通过喊口号达到的
是通过不断确认快乐的来源
因此你完全可以用**释放法实现你的目标**
只是不要停下来

2020-11-28 风与天成 — the source of intelligence

风 2020-11-28 11:43:15

在三个月后，我参加了一个形而上的小组，就在两个街区之外的谢菲尔博士的小组。他会把学生叫到前面，让他们演讲。他第一次叫到我时，我告诉他我不想上去，所以他就绕过我。然后，在他不再问我之后，我意识到这是愚蠢的。我不说话的唯一原因是过去的倾向依然保持着，但是它们的有效性已经完全消失了。这种强迫性被消除了，尽管这种倾向仍然保持着，它就像一根烧焦的绳子。如果你试图拾起一根烧焦的绳子，它就会断裂。它看起来像一根绳子，似乎是一根绳子，但它没有了力量。看到这一切，我自愿走上前去演讲。我生命中的第一次！我在这里，在一群大约 60 人的面前。当我到那里的时候，我很惊讶我并不紧张。我看着他们，他们看着我。就在我说话的时候，在背后还有第二件事正在发生，“哇！”我一直在想。“这是很容易的。我从来不知道它是这么简单！”

这是我这辈子第一次站在一群人面前说话。
所以莱斯特在觉醒之后还做了一些实验
他知道自己是全知全能的，也释放了所有业力，但是绳子的灰烬还在那儿
那就是残留的一些印记

天成 2020-11-28 11:50:33

这个内容在哪里的？

风 2020-11-28 11:50:45

《决定自由》

这本书是群主翻译的

用翻译工具

天成 2020-11-28 11:51:16

决定自由，是莱斯特讲述的吗？

风 2020-11-28 11:51:19

不过这是莱斯特的一个音频

被人写成了书

天成 2020-11-28 11:51:31

什么时候的音频？

风 2020-11-28 11:51:31

做了文字润色

时期不确定

我听过这个音频

天成 2020-11-28 11:51:54

有这个音频内容吗？

风 2020-11-28 11:51:57

油管上

天成 2020-11-28 11:52:11

名字就叫，《决定自由》吗？

风 2020-11-28 11:52:15

不是

应该是 the source of intelligence

天成 2020-11-28 11:57:47

我如何可以到油管上找内容呢？

风 2020-11-28 11:58:15

释放

除了初期

之后我没有主动寻找过内容

都是内容找上我

天成 2020-11-28 11:59:47

嗯

2020-11-28 「涅比卡帕」三摩地不会退转

张芾 2020-11-28 11:58:15

我们通过持续释放，达到「涅比卡帕」三摩地，六步骤后面五步就可以惯性持续，直到达成自由吗？「涅比卡帕」三摩地是一个进入一次就可以经常进入直到持续安住的状态，还是进入一次体验，然后退转回来？

风 2020-11-28 12:01:24

「涅比卡帕」三摩地不会退转

「萨比卡帕」三摩地才会退转

张芾 2020-11-28 12:10:23

那「萨比卡帕」三摩地容易进入一点？进入了虽然会退转但是也会通透一些，明白很多，能够加速释放吧

风 2020-11-28 12:10:57

有可能会因为接触到无边意识助长自我感

像劳里·普瑞特那样

有可能沉沦

张芾 2020-11-28 12:11:18

从此沉沦？

嗷嗷

张芾 2020-11-28 12:11:50

怪不得莱斯特强调，gentian to release,尝到甜头不要停下来

2020-11-28 持续释放与卡住

风 2020-11-28 14:36:58

所谓持续释放，就是你释放了一次，再释放一次，然后再释放一次

卡住也是一样，每一次卡住，你都想要控制

你就释放想要控制

把每一次卡住当成第一次卡住来释放

如果你真的这样持续释放，到达一个阶段，当你 50%以上的时间都用来释放，你会发现它超过了压抑的习惯

当它成为你新的习惯，你就会发现释放和呼吸一样自然

这个和呼吸一样自然仅仅是比喻

并非让你随着呼吸释放

莱斯特有描述

即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

comes up and floats up

浮出来，浮出去

浮出来，浮出去

不会停下来

2020-11-28 风与天成 — 「涅比卡帕」三摩地的实际性经验

天成 2020-11-28 22:02:16

风，在吗
想听你说说关于「涅比卡帕」三摩地的实际性经验

风 2020-11-28 22:03:47
我是后来才知道这个词的
我学了很多年的南传佛教和北传佛教
为了读「巴利三藏」专门学习了巴利
因此那时候第一时间就重置了「阿含经」
我深切知道了「阿含经」中的“预流”的含义
预流、入流
当你彻底达成六步骤的第一步时，每一个趋向、抉择都导向自由
见苦之智
这是达成第一步的先导
你会看到世界的方向=痛苦
而自由的方向——无限存在是快乐的唯一来源
你就会自发停止所有试图在世界上撞得头破血流去寻找快乐的行为

2020-11-28 风与天成 — 如何可以快速经验性地达成第一步？

天成 2020-11-28 22:08:50
如何可以快速经验性地达成第一步呢？
也就是到达预流阶段

风 2020-11-28 22:09:14
贯彻六步骤
六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步
但第六步正是达成第一步的关键
因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐
所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导
get everything by releasing only
当你每一次想要一个事物，通过释放来达成
这个收获就会让你更想要释放
不断确认你的 gain，会让你持续释放
直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐
你就会在经验层面“发现”任何事物根本不能带给你快乐
立即地，你会觉知到快乐的唯一来源
这时候马上会发生一个流向的改变
一个生命流向的彻底改变
你完完全全调转了方向
这就是完全达成了第一步
想要自由超过想要世界
接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去

2020-11-28 瑜伽八支会经历外在控制和内在控制的阶段

天成 2020-11-28 22:35:13

控制生命力，具体什么意思？

风 2020-11-28 22:37:17

[群聊的聊天记录]

【

风 2020-11-28 ：瑜伽八支会经历外在控制和内在控制的阶段

风 2020-11-28 ：其实你们可以以这八支来判断一切灵修的进阶程度

风 2020-11-28 ：古代圣人帕坦伽利在他的《瑜伽经》或箴言中定义了寻求上帝之旅，通常学者提到他的书时都将其称为帕坦。。

】

风 2020-11-28 22:37:31

这是我以前详述的八支

现在很多瑜伽老师把它讲错了

我其实不建议了解这么多理论，所以也没专门讲这些

实际经验到时，你一下子就能明白

并且看任何经典都能明白

所以，贯彻六步骤是唯一的关键

编辑 by 欧米 2022.06.22